

# Menú

## Colegio San José

### Bachillerato

Semana del 8 al 12 de abril de 2019

Elaborado por: Yeira Saavedra Vásquez  
Nutricionista – Dietista  
yeirasaavedrav@hotmail.com

### Miércoles 10

- Sopa de pescado
- Arroz blanco / Arroz con coco
- Pechuga a la plancha
- / Pollo guisado / Filete de pescado
- Frijol guisado / Pastas al burro
- / Yuca cocida / Ensalada Cruda / Ensalada Cocida
- Bebida Natural

Administración Cafetería Bachillerato:  
René Ayub – Susana Hoyos  
Tel: 36706000 Ext 656 / Cel: 3008091013

### Lunes 8

- Sopa de carne
- Arroz blanco / Arroz de espinaca
- Goulash de pollo / Pechuga a la plancha / Carne molida
- Palomito guisado / Plátano en tentación / Pasta salteada en verduras
- / Ensalada Cruda / Ensalada Cocida
- Bebida Natural

### Jueves 11

- Sopa de granos
- Arroz blanco
- Pechuga a la plancha
- / Pollo en salsa de champiñones / Carne guisada
- Lenteja guisada / Papa en salsa blanca
- / Papas a la francesa / Ensalada Cruda
- Bebida Natural
- Especial:** Arroz chino
- + Papas a la francesa

### Viernes 12

- Ajiaquito
- Arroz blanco
- Pechuga a la plancha
- / Fricasé de pollo / Carne encebollada
- Palitos de yuca / Pasta al pesto / Ensalada
- Bebida Natural
- Especial:** Hamburguesa de carne de res
- + Papas a la francesa
- Nota:** Los viernes el menú será sobre pedido

### Martes 9

- Sopa de pollo
- Arroz blanco / Arroz fideo
- Pechuga a la plancha / Pollo salteado en verduras con salsa teriyaki / Carne al tomate
- Zaragoza guisada
- / Tajada Verde / Papas sauté
- Ensalada Cruda / Ensalada cocida
- Bebida Natural



Menú sujeto a cambios