

# Menú

# Octubre 3 al 7

## LUNES

### LONCHERA

EMPANADA DE POLLO  
Y JUGO NATURAL

### ALMUERZO

ARROZ TIGRE  
CARNE ASADA  
PAPA SALADA  
ENSALADA  
DE AGUACATE  
JUGO NATURAL  
POSTRE  
VEGETARIANO  
GARBANCITOS

## MARTES

### LONCHERA

ALMOJABANA Y JUGO NATURAL

### ALMUERZO

ARROZ BLANCO  
POLLO RUSO  
PAPA DORADA  
ENSALADA DULCE  
JUGO NATURAL  
POSTRE  
VEGETARIANO  
VERDURA SALTEADA

## MIÉRCOLES

### LONCHERA

QUESADILLAS Y JUGO NATURAL

### ALMUERZO

ARROZ VERDE  
CARNE DESMECHADA  
TOSTONES  
ENSALADA ROJA  
JUGO NATURAL  
POSTRE  
VEGETARIANO  
PASTA

## JUEVES

### LONCHERA

AREPA BOYACENSE  
Y JUGO NATURAL

### ALMUERZO

ARROZ CAMPESINO  
POLLO REBOSADO  
PAPA AL VAPOR  
ENSALADA  
DE REPOLLO  
JUGO NATURAL  
POSTRE  
VEGETARIANO  
COLIFLOR

## VIERNES

### LONCHERA

GALLETAS CON CHIPS  
Y JUGO NATURAL

### ALMUERZO

LENTEJAS  
ARROZ BLANCO  
CARNE  
TAJADITAS  
LECHUGA, ZANAHORIA,  
PEPINO, TOMATE  
JUGO NATURAL  
POSTRE  
VEGETARIANO  
LENTEJITAS



NOTA: FRUTA OPCIONAL EN REFRIGERIO Y ALMUERZO  
El menú está sujeto a cambios según disponibilidad de productos

## Summerhill School

María Isabel Camacho M.

Nutricionista Dietista