

# NOVIEMBRE



semana 1

CREMA O SOPA  
ALIMENTO PROTEICO  
CEREAL  
TUBERCULO O PLÁTANO  
PRINCIPIO  
VERDURAS /ENSALADA BARRA (OPCIONAL)  
JUGO  
POSTRE

semana 2

**lunes 4**

**festivo**

**MARTES 5**

-SOPA COLICERO  
-CARNE EN GOULASH  
-ARROZ AL PEREJIL  
-ENSALADA WALDORF  
-YUCA DORADA  
-LENTEJAS CASERAS  
-JUGO DE MANGO  
-POSTRE: PIRAMIDAL

**MIÉRCOLES 6**

-CREMA DE CHOCLO  
-FRICASE DE POLLO  
-ARROZ BLANCO  
-ENSALADA TROPICAL 1  
-PLATANO TENTACION  
-VERDURA MEXICANA  
-JUGO LULO  
-POSTRE: GELATINA ARCO IRIS

**JUEVES 7**

-SOPA DE MAZAMORRA  
CHIQUITA  
-CARNE DEMECHADA  
-ARROZ AL PIMENTON  
-ENSALADA FESTIVAL  
-PAPA CHORREADA  
-POTECA DE AHUYAMA  
-JUGO DE GUAYABA  
-POSTRE: FRUNAS

**VIERNES 8**

-SOPA DE AVENA  
-POLLO EN SALSA NAPOLITANA  
-SPAGUETTIS  
-MIX DE FRUTA  
-PAN  
-VERDURA FRIA  
-LIMONADA  
-POSTRE: NUCITA

semana 3

**lunes 11**

**festivo**

**MARTES 12**

-SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ  
-ESTOFADO DE CARNE  
-ARROZ BLANCO  
-ENSALADA COSTEÑA  
-TORTA DE BANANO  
-JUGO NARANJA PIÑA  
-POSTRE: MORDISQUETA

**MIÉRCOLES 13**

-SOPA CEBADA PERLADA  
-POLLO BBQ  
-ARROZ BLANCO  
-ENSALADA PICO DE GALLO  
-PLATANO CHIPS  
-FRIJOL ROJO  
-JUGO DE MARACUYA  
-POSTRE: GELATINA ARCO IRIS

**JUEVES 14**

-CREMA DE VERDURAS  
-CARNE EN MANTEQUILLA  
-ARROZ TIGRE  
-ENSALADA TROPICAL 2  
-ENSALADA RUSA  
-JUGO DE MORA  
-POSTRE: QUESO BOCADILLO

**VIERNES 15**

-AJIACO  
-POLLO DESMECHADO  
-ARROZ BLANCO  
-AGUACATE EN CUBOS  
-TAJADA DE PLATANO  
-JUGO DE MANDARINA  
-POSTRE: HELADO

semana 4

**lunes 18**

-SOPA DE PATACON  
-CERNE HAMBURGUESA  
-ARROZ BLANCO  
-ENSALADA MELOCOTON  
-PAPA A LA FRANCESA  
-CALABACIN  
-JUGO NARANJA-ZANAHORIA  
-POSTRE: PIAZZA JIRAFÁ

**MARTES 19**

-SOPA CUCHUCO DE TRIGO  
-NUGGETS BROASTER  
-ARROZ BLANCO  
-ENSALADA CESAR  
-TORTA DE NARANJA  
-PEPINOS  
-JUGO DE LULO  
-POSTRE: QUIMBAYA

**MIÉRCOLES 20**

-FRESAS  
-ALBONDIGAS  
-ARROZ AL PEREJIL  
-ENSALADA NICOISE  
-PATACON  
-ARVEJAS RANCHERA  
-JUGO DE MARACUYA  
-POSTRE: ARROZ CON LECHE

**JUEVES 21**

-CREMA DE AHUYAMA  
-POLLO AGRIDULCE  
-ARROZ TIGRE  
-ENSALADA MULTICOLOR  
-PAPA GRATINADA  
-MAZORCA  
-POSTRE: CHOCO STOP

**VIERNES 22**

-FRIJOLADA  
-CARNE MOLIDA  
-ARROZ BLANCO  
-MIX DE AGUACATE  
-AREPA  
-JUGO DE MANDARINA  
-POSTRE: DURAZNOS EN ALMIBAR



ATENEJO  
JUAN EUDES