

Minuta SALUDABLE

MAYO
2022

LONCHERAS

“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”

-Francisco VJ

ALIMENTO	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
JUGO	LULO	MORA	MANGO	PIÑA	ENTREGA DE INFORMES ACADEMICOS 1er TRIMESTRE
PROTEÍNA		HUEVOS RANCHEROS	BANANO	HAMBURGUESA DE RES	
CARBOHIDRATO	SANDWICH JAMON Y QUESO	TAJADA DE PLATANO	QUESADILLA DE POLLO		
FRUTA	PAPAYA	MELON	*	MANDARINA	

ALIMENTO	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 08
JUGO	MORA	MARACUYA	LULO	MANGO	DÍA DEL MAESTRO
PROTEÍNA	SANDWICH DE POLLO	QUESADILLA DE JAMON	TORTILLA Y QUESO	HAMBURGUESA DE POLLO	
CARBOHIDRATO		*			
FRUTA	MELON	PAPAYA	LULO	BANANO	

ALIMENTO	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
JUGO	MORA	LULO	AVENA	MARACUYÁ	CELEBRACIÓN DÍA DE LAS MADRES
PROTEÍNA		HUEVOS PERICOS	SANDWICH JAMÓN Y QUESO	HAMBURGUESA DE RES	
CARBOHIDRATO	QUESADILLA DE POLLO	PAPITA FRANCESA			
FRUTA	MELON	BANANO	FRESA	PAPAYA	

ALIMENTO	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
JUGO	MORA	LULO	PIÑA	MANGO	MARACUYÁ
PROTEÍNA	SANDWICH DE POLLO	HUEVOS REVUELTOS	HAMBURGUESA DE POLLO	HUEVOS PERICOS	QUESADILLA DE JAMÓN Y QUESO
CARBOHIDRATO		CHIPS DE PAPA	PLATANO	TAJADA DE PAN	
FRUTA	MELÓN	PAPAYA	MANDARINA	FRESAS	BANANO

ALIMENTO	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
JUGO		LULO			
PROTEÍNA	FESTIVO	SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO		JUNIO	
CARBOHIDRATO					
FRUTA		FRESA			

Minuta SALUDABLE

MAYO
2022

ALMUERZOS

ALIMENTO	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05
SOPA O CREMA	SOPA DE CEREALES	LENTAJAS	CUCHUCO	CREMA DE VERDURAS
ALIMENTO PROTEICO	ARROZ CON POLLO	CERDO A LA PLANCHA	ALBONDIGAS	PECHUGA APANADA
CARBOHIDRATO 1	*	ARROZ	ARROZ	ARROZ CON FIDEOS
CARBOHIDRATO 2	PAPAS FRANCESAS	TORTA A LA NARANJA	MONEDAS DE PLATANO	PLATANITO ASADO MADURO
ENSALADA O VERDURAS	RODAJA DE TOMATE	CUBOS DE PEPINO	ZANAHORIA, CILANTRO LIMON	GUACAMOLE
FRUTA	*	SANDIA	*	FRESAS
JUGO	MANGO	LULO	MORA	MARACUYA
POSTRE	GELATINA	*	GALLETAS CON MERMELEDA	*

ALIMENTO	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12
SOPA O CREMA	CREMA DE VERDURAS	SANCOCHITO	FRIJOL	SOPA DE LETRAS
ALIMENTO PROTEICO	NUGGETS DE PESCADO	POLLO	CARNE DE CERDO	CARNE EN BISTECK
CARBOHIDRATO 1	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ	ARROZ	ARROZ
CARBOHIDRATO 2	PAPITA AMARILLA	MAZORCA	TORTA DE BANANO	PATACON
ENSALADA O VERDURAS	CUBOS DE TOMATE	*	ENSALADA VERDE	ZANAHORIA
FRUTA	*	FRESAS	*	PAPAYA
JUGO	LULO	LIMONADA DE PANELA	CHOLUPA	MORA
POSTRE	BOCADILLO Y QUESO	*	POSTRE 3 LECHE	*

ALIMENTO	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19
SOPA O CREMA	LENTEJAS	AJIACO	SOPITA DE FIDEOS	CREMA DE VERDURAS
ALIMENTO PROTEICO	ALBÓNDIGAS	POLLO	TIRAS DE CERDO Y BROCOLI	ARROZ CON POLLO
CARBOHIDRATO 1	ARROZ	ARROZ	ARROZ	*
CARBOHIDRATO 2	MONEDAS DE PAPA	MAZORCAS	TORTA DE BANANO	PAPAS FRANCESAS
ENSALADA O VERDURAS	REMOLACHA, TOMATE	AGUACATE	*	RODAJAS DE TOMATE
FRUTA	*	PAPAYA	*	SANDIA
JUGO	MANGO	CHOLUPA	MORA	LULO
POSTRE	GELATINA	*	BANANO CON CHOCOLATE	*

Minuta **SALUDABLE**

MAYO
2022

ALMUERZOS

ALIMENTO	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26
SOPA O CREMA	CUCHUCO	FRIJOL	SOPA DE GUINEO	AJIACO
ALIMENTO PROTEICO	RES A LA PLANCHA	PECHUGA A LA PLANCHA	MEDALLONES DE CERDO	POLLO
CARBOHIDRATO 1	ARROZ	ARROZ	ARROZ CON MAIZ	ARROZ
CARBOHIDRATO 2	YUQUITAS FRITAS	PLÁTANO AL HORNO	PAPA AMARILLA	PATACON
ENSALADA O VERDURAS	ENSALADA VERDE	RODAJAS DE TOMATE	PEPINO EN CUBOS	CUBOS DE AGUACATE
FRUTA	*	FRESAS	*	SANDÍA
JUGO	MANGO	MORA	LULO	CHOLUPA
POSTRE	GALLETAS CON MERMELEDA	*	BOCADILLO CON QUESO	*

ALIMENTO	LUNES 30			
SOPA O CREMA		SANCOCHITO		
ALIMENTO PROTEICO		POLLO		
CARBOHIDRATO 1		ARROZ		
CARBOHIDRATO 2		MAZORCA		
ENSALADA O VERDURAS	FESTIVO	GUACAMOLE	JUNIO	JUNIO
FRUTA		*		
JUGO		LIMONADA		
POSTRE		GALLETAS		

Educa**KIDS**

EDUCAKIDS.EDU.CO