

MENÚ

SECUNDARIA

ALMUERZOS

NOVIEMBRE



**COLEGIO
TERRANOVA**

NOVIEMBRE

MENÚ QUINCENAL

 Sopa
  Proteína
  Arroz
  Guarnición
  Ensalada
  Bebida fría
  Postre

1 MARTES

 Sopa de berros espinaca
 Cerdo en salsa criolla
 Lomo a la cacerola
 Arroz congrí
 Muchín de maduro
 Papa al orégano
 Salad Bar
 Jugo del día
 Postre del día

2 MIÉRCOLES

 Sopa de legumbres pollo
 Pescado apanado con avena
 Pechuga de pollo en salsa de uvillas
 Arroz amarillo
 Menestra de lenteja
 Lasaña de berenjena
 Salad Bar
 Jugo del día
 Postre del día

3 JUEVES

FERIADO
INDEPENDENCIA
DE CUENCA /
DIFUNTOS

4 VIERNES

FERIADO
INDEPENDENCIA
DE CUENCA /
DIFUNTOS

7 LUNES

 Aguado de lenteja
 Pernil al romero
 Chop suey / pollo
 Arroz a las finas hierbas
 Guiso de garbanzo
 Rollo de col
 Champiñón jamón pavo lechuga
 tomate
 Salad Bar
 Jugo del día

8 MARTES

 Locro de cuero
 Wrap atún
 Milanesa de pollo con quinua
 Arroz amarillo
 Chips de papa/yuca/camote
 Vegetales en salsa blanca
 Lechuga tomate zanahoria
 Salad Bar
 Jugo del día
 Postre del día

9 MIÉRCOLES

 Repe lojano
 Deditos de pescado en salsa
 tártara
 Estofado mixto
 Arroz blanco
 Puré de zanahorias mixtas
 Emborrajado
 Choclo dulce pepinillo tomate
 Salad Bar
 Jugo del día

10 JUEVES

 Consomé de pollo espinaca
 Pavo en salsa de tamarindo
 Lomo al tomillo
 Arroz amarillo
 Quinotto
 Menestra de frejol tierno
 Ensalada waldorf
 Salad Bar
 Jugo del día
 Postre del día

11 VIERNES

 Ramen
 Lomo salteado
 Cerdo agridulce
 Arroz con frito (soya,alverja y
 zanahoria)
 Wantan
 Rollito primavera
 Salad Bar
 Jugo del día
 Postre del día

NOVIEMBRE

MENÚ QUINCENAL



Snack



Bebida



Fruta o Postre

14 LUNES

-  Sopa de avena queso
-  Carne colorada
-  Cariucho de pollo
-  Arroz blanco
-  Mote pillo
-  Papa al vapor
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

15 MARTES

-  Aguado de alitas
-  Chuleta al ajillo
-  Corvina en salsa de champiñón
-  Arroz al perejil
-  Verduras gratinadas (brocoli/coliflor/zanahoria)
-  Estirones de verde
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

16 MIÉRCOLES

-  Caldo de costilla
-  Lomo al romero
-  Pavo en salsa de cerezas
-  Arroz rubio
-  Maduro cocido
-  Croqueta de quinua
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

17 JUEVES

-  Sopa de zapallo choclo queso manaba
-  Enrollado americano
-  Calamar camarón reventado
-  Arroz amarillo
-  Verduras salteadas
-  Menestra de frejol canario
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

18 VIERNES

-  Corn dog
-  Pollo broaster
-  Display de pizzas tocino/salchicha/pizza hawayana
-  Papa francesa
-  Papa francesa
-  Tart masa pizza porción
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

21 LUNES

-  Sopa de trigo queso
-  Cerdo al cilantro
-  Carne boloñesa
-  Arroz blanco
-  Chips de camote
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

22 MARTES

-  Locro de acelga
-  Goulash mixto
-  Trucha con jamón
-  Arroz escaleta
-  Arepa blanca
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

23 MIÉRCOLES

-  Crema de espinaca canguil
-  Chicharrón mixto
-  pescado/camaron/calamar
-  Pollo asado
-  Arroz con pimientos
-  Guiso de garbanzo
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

24 JUEVES

-  Consomé nieve
-  Medallón de pavo con chutney de mango y champiñones
-  Pernil marinado con soya
-  Arroz primavera
-  Papa duquesa bicolor
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

25 VIERNES

-  Sopa azteca
-  Burrito de res
-  Chimichangas
-  Arroz con choclo dulce pimienta roja
-  Ronditos
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

NOVIEMBRE

MENÚ QUINCENAL



Snack



Bebida



Fruta o Postre

28 LUNES



Sopa de lenteja queso ricotta



Pescado a las finas hierbas



Filete de pollo apanado



Arroz blanco



Puré de papa con espinaca



Pisto de vegetales



Salad Bar



Jugo del día



Postre del día

29 MARTES



AjÍ de mellocos



Lomo a la jardinera



Chuleta a la mandarina



Arroz al perejil



Tortilla de maduro



Menestra de panamito



Salad Bar



Jugo del día



Postre del día

30 MARTES



Crema de champiñón crotones de pan



Corvina al ajillo



Pavo en salsa de finas hierbas



Arroz amarillo



Chips de yuca



Tabule de Quinua



Salad Bar



Jugo del día



Postre del día

ALMUERZO

MENÚ

SECUNDARIA

ALMUERZOS

DICIEMBRE



DICIEMBRE

MENÚ QUINCENAL



Snack



Bebida



Fruta o Postre

1 JUEVES

-  Consomé de zanahoria juliana
-  Caucara
-  Pollo guajiro
-  Mote sucio
-  Llapingacho
-  Llapingacho
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

2 VIERNES

-  Sancocho colombiano
-  Bandeja paisa
-  Bandeja paisa
-  Maduro asado
-  Maduro asado
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

5 LUNES

FIESTAS DE
QUITO

6 MARTES

-  Consomé de pollo
-  Ternera apanada
-  Pescado al ajillo
-  Arroz con quinua
-  Puré de zanahorias mixtas
-  Maduro acaramelado
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

7 MIÉRCOLES

-  Viche de pescado
-  Pollo al cilantro
-  Cerdo en salsa de mango
-  Arroz primavera
-  Papa salteada picante
-  Arepa blanca
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

8 JUEVES

-  Caldillo de huevo
-  Pastel de carne a la mostaza
-  Pavo en salsa de ciruelas
-  Arroz al pimentón
-  Guiso de zucchini
-  Coliflor rebozada
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

9 VIERNES

-  Empanada de carne
-  Parrillada (Pollo/Chuleta)
-  Parrillada (Chorizo/longaniza)
-  Papa chaucha en salsa de queso
-  Choclo cocido
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

DICIEMBRE

MENÚ QUINCENAL



Snack



Bebida



Fruta o Postre

12 LUNES

- Caldo de pescado
- Filete de pollo en salsa oriental
- Saltimbocca de ternera
- Arroz atomatado
- Tortilla de yuca
- Ñoquis al pomodoro
- Salad Bar
- Jugo del día
- Postre del día

13 MARTES

- Sancocho costeño
- Pollo a la menta
- Chuleta a la plancha
- Arroz al perejil
- Maqueño a la naranja
- Guiso de garbanzo
- Salad Bar
- Jugo del día
- Postre del día

14 MIÉRCOLES

- Sopa de fideo cabello de ángel
- Salón en salsa de champiñones
- Cazuela de mariscos
- Arroz amarillo
- Zucchini salteado
- Estirones de verde
- Salad Bar
- Jugo del día
- Postre del día

15 JUEVES

- Aguacate relleno de palmito
- Medallón de pavo relleno en salsa de uvas
- Cerdo rostizado con puré de manzana
- Arroz navideño
- Papa a la crema
- Vegetales salteados con albahaca
- Salad Bar
- Jugo del día

16 VIERNES

- Aguacate relleno de palmito
- Medallón de pavo relleno en salsa de uvas
- Cerdo rostizado con puré de manzana
- Arroz navideño
- Papa a la crema
- Vegetales salteados con albahaca
- Salad Bar
- Jugo del día
- Postre del día

19 LUNES

- Sopa de arroz de cebada
- Pollo a la plancha
- Cerdo en salsa de champiñones
- Arroz con albahaca
- Yuca en salsa tártara
- Vegetales al vapor (vainita/zanahoria/coliflor)
- Salad Bar
- Jugo del día
- Postre del día

20 MARTES

- Caldo de pata
- Meat Loaf
- Pavo glaseado con miel y mostaza
- Arroz blanco
- Fideo macarrón con queso fundido
- Papa duquesa bicolor
- Salad Bar
- Jugo del día
- Postre del día

21 MIÉRCOLES

- Sopa primavera
- Pechuga de pollo al ajo
- Deditos de pescado en salsa tártara
- Arroz a la mostaza
- Menestra de frejol bayo
- Chifles
- Salad Bar
- Jugo del día
- Postre del día

22 JUEVES

- Sopa de verduras italiana
- Canelón mixto
- Cerdo en salsa teriyaki
- Arroz rubio
- Pan de tomate gratinado
- Maduro con queso
- Salad Bar
- Jugo del día
- Postre del día

23 VIERNES

- Causa limeña atún
- Ceviche peruano
- Lomo salteado peruano
- Arroz blanco
- Canguil chifles tostado
- Papa a la huancaína
- Salad Bar
- Jugo del día
- Postre del día