

KHAFÉ
Hanaska

MENÚ

ALMUERZO



El Colegio
de Liga
INTERNACIONAL

ESCOLAR

OCTUBRE





Proteína



Guarnición



Ensalada



Arroz



Bebida fría



Postre o Fruta

JUEVES

01

- Parrillada de Pollo
- Parrillada de Res
- Arroz blanco
- Choclo cocido
- Papa al vapor
- Salad bar
- Jugo del día
- Fruta de temporada

VIERNES

02

- Encocado de camarón
- Lomo encebollado
- Arroz a la mostaza
- Maduro frito
- Estirones de verde
- Salad bar
- Jugo del día
- Repostería del día

LUNES

05

- Seco de pollo
- Tilapia a la plancha
- Arroz al azafrán
- Yuca al vapor
- Chifles en salsa criolla
- Salad bar
- Jugo del día
- Repostería del día

MARTES

06

- Salón en salsa de champiñones
- Hamburguesa en salsa criolla
- Arroz al perejil
- Maduro al horno
- Papa chaucha al romero
- Salad bar
- Jugo del día
- Fruta de temporada

MIÉRCOLES

07

- Cerdo asado cuencano
- Lomo a la parrilla
- Arroz blanco
- Papa campesina
- Menestra de lenteja
- Salad bar
- Jugo del día
- Repostería del día

JUEVES

08

- Costillas de cerdo BBQ
- Pollo brosterizado
- Arroz a la mostaza
- Papa francesa
- Papa francesa
- Salad bar
- Jugo del día
- Fruta de temporada

VIERNES

09

FERIADO



Proteína



Guarnición



Ensalada



Arroz



Bebida fría



Postre o Fruta

LUNES

12

- Hornado
- Pollo a la plancha
- Arroz blanco
- Tortilla de papa maduro
- Guiso de garbanzo
- Salad bar
- Jugo del día
- Repostería del día

MARTES

13

- Tilapia apanada
- Pollo a las finas hierbas
- Arroz amarillo
- Tostones con rehogado
- Arepa
- Salad bar
- Jugo del día
- Fruta de temporada

MIÉRCOLES

14

- Canelón de pollo espinaca
- Seco de carne
- Arroz a las finas hierbas
- Verduras a las finas hierbas (brocoli zucchini amarillo zanahoria)
- Croqueta de maduro
- Salad bar
- Jugo del día
- Repostería del día

JUEVES

15

- Bandeja paisa
- Bandeja paisa
- Arroz con zanahoria
- Arepa
- Maduro frito
- Salad bar
- Jugo del día
- Fruta de temporada

VIERNES

16

- Pernil criollo
- Carne llanera
- Arroz al perejil
- Mote guisado
- Menestra de lenteja
- Salad bar
- Jugo del día
- Repostería del día

LUNES

19

- Pollo enrollado de jamón y espinaca
- Tilapia en salsa de albahaca
- Arroz a las finas hierbas
- Puré de yuca
- Patacones
- Salad bar
- Jugo del día
- Repostería del día

MARTES

20

- Carne colorada
- Ternera en salsa de champiñones
- Arroz al azafrán
- Menestra de frejol /rojo
- Souffle de choclo
- Salad bar
- Jugo del día
- Fruta de temporada

MIÉRCOLES

21

- Pollo al horno
- Enrollado americano
- Arroz al curry
- Papa francesa
- Puré de zanahoria blanca
- Salad bar
- Jugo del día
- Repostería del día

JUEVES

22

- Chuleta al jugo
- Carne colorada
- Arroz al perejil
- Yuca al vapor
- Mote sucio
- Salad bar
- Jugo del día
- Fruta de temporada

VIERNES

23

- Cordon blue (Pollo)
- Pernil criollo
- Arroz a la mostaza
- Puré de papa
- Maduro frito
- Salad bar
- Jugo del día
- Repostria del día



Proteína



Guarnición



Ensalada



Arroz



Bebida fría



Postre o Fruta

LUNES

26

- Pollo a la jardinera
- Fritada
- Arroz blanco
- Tortilla de maduro
- Tortilla de papa
- Salad bar
- Jugo del día
- Repostería del día

MARTES

27

- Bistec ranchero
- Deditos de pescado en salsa tártara
- Arroz blanco
- Yuca salteada
- Patacones
- Salad bar
- Jugo del día
- Fruta de temporada

MIÉRCOLES

28

- Cerdo a la plancha
- Cariucho de pollo
- Arroz blanco
- Spaguetti con verduras
- Papa al vapor
- Salad bar
- Jugo del día
- Repostería del día

JUEVES

29

- Pechuga de pollo con champiñón
- Burrito de res
- Arroz blanco
- Arepa blanca
- Ronditos
- Salad bar
- Jugo del día
- Fruta de temporada

VIERNES

30

- Lomo a la plancha
- Cerdo en salsa teriyaki
- Arroz blanco
- Yuca en salsa blanca
- Croqueta de acelga y quinua crocante
- Salad bar
- Jugo del día
- Repostería del día