



El menú escolar del Liceo creativo Mendel es confeccionado diaria e íntegramente en nuestra cocina, bajo orientación médica de tal forma que se incluya cada uno de los nutrientes básicos en una forma balanceada con el fin de que nuestros estudiantes reciban una alimentación sana, equilibrada e igualmente agradable. Contamos con un personal competente y constantemente capacitado para procesar los alimentos y presto siempre a servir a los estudiantes.

*Semana del 18 al 22 de Enero de 201*



<i>Día</i>	<i>Postre y/o fruta</i>	<i>Sopa</i>	<i>Seco</i>	<i>Jugo</i>
<i>Miércoles</i>	<i>Gelatina</i>	<i>Lentejas guisadas.</i>	<i>Cerdo al curry, arroz, papa a la francesa,</i>	<i>Limonada natural</i>
<i>Jueves</i>		<i>Fríjoles</i>	<i>Arroz, res a la plancha, tajada de plátano maduro</i>	<i>Jugo de lulo</i>
<i>viernes</i>	<i>Salpición</i>	<i>Crema de champiñones</i>	<i>Arroz con pollo, papas a la francesa y ensalada verde</i>	<i>Jugo de maracuyá</i>

*Semana del 28 de enero al 1 de febrero de 2019*

<i>Día</i>	<i>Postre y/o fruta</i>	<i>Sopa</i>	<i>Seco</i>	<i>Jugo</i>
<i>Lunes</i>	<i>Porción de fruta fresca</i>	<i>Crema de ahuyama</i>	<i>Espaguetis con pollo y verduras, pan</i>	<i>Jugo de mora</i>
<i>Martes</i>	<i>Gelatina</i>	<i>Crema de tomate</i>	<i>Filete de cerdo en salsa de cilantro, arroz con verduras,, medallones de plátano verde</i>	<i>Jugo de maracuyá</i>
<i>Miércoles</i>	<i>Salpicón</i>	<i>Sopa minestróni</i>	<i>Lomo de res a la plancha, arroz, maduro, ensalada de remolacha a la crema</i>	<i>Jugo de tomate de árbol</i>
<i>Jueves</i>		<i>Cazuela de frijoles</i>	<i>Arroz, patacón, carne molida y chicharrón</i>	<i>Jugo de lulo</i>
<i>Viernes</i>	<i>Salpicón</i>	<i>Crema de pescado</i>	<i>Merluza en crema de tomate , patacón, arroz con coco, ensalada verde</i>	<i>Limonada natural</i>

*Semana del 4 al 8 de febrero de 2019*

<i>Día</i>	<i>Postre y/o fruta</i>	<i>Sopa</i>	<i>Seco</i>	<i>Jugo</i>
<i>Lunes</i>	<i>Salpicón</i>	<i>Crema de tomate</i>	<i>Arroz, pechuga con salsa de champiñones, papa criolla al vapor y ensalada verde</i>	<i>Jugo de piña</i>
<i>Martes</i>	<i>gelatina</i>	<i>sancocho</i>	<i>Arroz, muslo, banano, ensalada verde</i>	<i>Limonada natural</i>
<i>Miércoles</i>	<i>Picadillo de mango</i>	<i>Crema de zanahoria</i>	<i>Arroz, carne desmechada, patacón, y habichuelas salteadas</i>	<i>Jugo de mora</i>
<i>Jueves</i>		<i>Frijoles</i>	<i>Arroz, lomo de res a la plancha, tajada de plátano maduro</i>	<i>Jugo de lulo</i>
<i>viernes</i>	<i>Postre de maracuyá</i>	<i>consomé</i>	<i>Arroz con pollo, papas a la francesa y ensalada verde</i>	<i>Jugo de piña</i>
<i>Día</i>	<i>Postre y/o fruta</i>	<i>Sopa</i>	<i>Seco</i>	<i>Jugo</i>

*Semana del 11 al 15 febrero*

<i>Día</i>	<i>Postre y/o fruta</i>	<i>Sopa</i>	<i>Seco</i>	<i>Jugo</i>
<i>Lunes</i>	<i>Fresas con crema</i>	<i>Sopa de tortilla</i>	<i>Arroz al cilantro, churrasco, papas guisadas</i>	<i>Jugo de tomate de árbol</i>
<i>Martes</i>	<i>Salpicón</i>	<i>Ajiaco</i>	<i>Arroz, aguacate, arepa</i>	<i>Jugo de guayaba agria</i>
<i>Miércoles</i>	<i>flan</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Arroz, carne en rollo, ensalada dulce, puré de papa</i>	<i>Jugo mora</i>
<i>Jueves</i>		<i>Fríjoles</i>	<i>Arroz, lomo de cerdo a la plancha, maduro</i>	<i>Limonada natural</i>
<i>Viernes</i>	<i>Postre de piña</i>	<i>sudado</i>	<i>Arroz, ensalada verde, banano</i>	<i>Guayaba dulce</i>

*Semana del 18 al 22 de febrero*

<i>Día</i>	<i>Postre y/o fruta</i>	<i>Sopa</i>	<i>Seco</i>	<i>Jugo</i>
<i>Lunes</i>	<i>gelatina</i>	<i>Sudado de albóndigas</i>	<i>Arroz, ensalada verde</i>	<i>Limonada natural</i>
<i>Martes</i>	<i>Salpicón</i>	<i>Crema de champiñones</i>	<i>Arroz, Rollo de pollo con salsa de champiñones, papas a la francesa y ensalada frisby</i>	<i>Jugo de lulo</i>
<i>Miércoles</i>	<i>Trozos de mango maduro</i>	<i>Lentejas españolas</i>	<i>Arroz, churrasco, papa criolla al vapor</i>	<i>Jugo mora</i>
<i>Jueves</i>		<i>Fríjoles</i>	<i>Arroz, carne molida, chicharrón y maduro</i>	<i>Jugo de maracuya</i>
<i>Viernes</i>	<i>Postre de fresa</i>	<i>Crema de pollo</i>	<i>Arroz mixto y ensalada verde</i>	<i>Guayaba agria</i>

*Semana del 25 de febrero al 01 de Marzo*



<i>Día</i>	<i>Postre y/o fruta</i>	<i>Sopa</i>	<i>Seco</i>	<i>Jugo</i>
<i>Lunes</i>	<i>Pudín de arequipe</i>	<i>Gulash</i>	<i>Arroz, ensalada verde, maduro al vapor</i>	<i>Jugo de piña</i>
<i>Martes</i>	<i>Salpicón</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Arroz, carne de res salteada con verduras,</i>	<i>Limonada natura</i>
<i>Miércoles</i>	<i>Trozos de mango maduro</i>	<i>Crema marinera</i>	<i>Pollo al curry, puré de papa, ensalada verde</i>	<i>Jugo tomate de árbol</i>
<i>Jueves</i>		<i>Frijoles</i>	<i>Arroz, lomo de cerdo plátano maduro</i>	<i>Jugo de maracuyá</i>
<i>Viernes</i>	<i>Postre de piña</i>	<i>Crema de pollo</i>	<i>Róbalo apanado Arroz , papa criolla al vapor y ensalada verde</i>	<i>Jugo de mora</i>

*Semana del 04 al 08 de Marzo*

<i>Día</i>	<i>Postre y/o fruta</i>	<i>Sopa</i>	<i>Seco</i>	<i>Jugo</i>
<i>Lunes</i>	<i>Postre de limón</i>	<i>Crema de zanahoria</i>	<i>Sudado de pollo, arroz y ensalada verde</i>	<i>Jugo de mango maduro</i>
<i>Martes</i>	<i>Salpicón</i>	<i>Crema de ahuyama</i>	<i>Churrasco, arroz, tomate verde y papa al vapor</i>	<i>Jugo de lulo</i>
<i>Miércoles</i>	<i>Gelatina</i>	<i>Sopa de minestrón</i>	<i>Cerdo agrídulce arroz, puré de papa</i>	<i>Jugo de mora</i>
<i>Jueves</i>		<i>Frijoles</i>	<i>Arroz, cazuela de frijoles</i>	<i>Limonada natural</i>
<i>viernes</i>	<i>Trozos de piña</i>	<i>Crea de menudencias</i>	<i>Arroz con pollo, papas a la francesa y ensalada verde</i>	<i>Limonada natural</i>

*Semana del 11 al 15 Marzo*

<i>Día</i>	<i>Postre y/o fruta</i>	<i>Sopa</i>	<i>Seco</i>	<i>Jugo</i>
<i>Lunes</i>	<i>Porción de fruta fresca</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Pollo a la coca cola , Arroz, papa cocida ensalada dulce</i>	<i>Jugo de mora</i>
<i>Martes</i>	<i>Arroz con leche</i>	<i>sancocho</i>	<i>Arroz, carne, pollo y ensalada verde</i>	<i>Jugo de maracuyá</i>
<i>Miércoles</i>	<i>Salpicón</i>	<i>Sopa de blanquillos</i>	<i>Lomo de cerdo a la plancha, arroz, papa a la francesa</i>	<i>Jugo de tomate de árbol</i>
<i>Jueves</i>	<i>Mazamorra con bocadillo</i>	<i>Frijoles</i>	<i>Cazuela de frijoles, arroz y plátano maduro</i>	<i>Jugo de lulo</i>
<i>Viernes</i>		<i>Sopa de tortilla</i>	<i>Sobrebarriga arroz, papa criolla y ensalada verde</i>	<i>Limonada natural</i>



## Menú Loncheras



Nuestra institución ofrece de manera opcional el siguiente plan de loncheras pensando en una nutrición saludable, balanceada y de buena aceptación por parte de los niños y jóvenes



Fecha	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Enero 23-25			AM Omelett de huevo y queso Chocolisto PM Salpicón	AM Waffles con nutela Jugo de naranja PM Jugo de fruta pastel	AM Ducales con queso crema y mermelada Chocolisto PM Yogurt con fruta
Enero 18- Febrero 1	AM Yogurt cereal y fruta  PM Dedo de queso Jugo de fruta	AM Salchipapa Jugo de fruta  PM Galletas recreo Leche	AM Sándwich de jamón y queso Chocolate PM Jugo de fruta, porción de torta	AM Arepas con carne desmechada Chocolate PM Cereal con leche	AM Burritos de pollo Jugo de fruta PM Trozos de fruta variada

<i>Fecha</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
<i>Febrero 4 - 8</i>	<p><i>Arepa con queso Chocolate</i></p> <p><i>PM Cereal con yogurt</i></p>	<p><i>Sándwich de jamón y queso</i></p> <p><i>PM galletas oreo y jugo de naranja</i></p>	<p><i>AM huevos a la ranchera Chocolisto</i></p> <p><i>PM Chocoramo y jugo de mora</i></p>	<p><i>AM Dedos de queso</i></p> <p><i>PM Obleas con arequipe</i></p>	<p><i>AM Empanadas y milo PM</i></p> <p><i>Yogurt con fruta</i></p>
<i>Febrero 12-15</i>	<p><i>AM papita rellena y chocolisto</i></p> <p><i>PM Bimbolete y leche</i></p>	<p><i>AM Salchipapa Jugo de naranja</i></p> <p><i>PM Helado</i></p>	<p><i>AM Omelet y croissant</i></p> <p><i>PM Trozos de mango maduro con yogurt</i></p>	<p><i>AM Arepa con queso y Chocolate</i></p> <p><i>PM salpicón</i></p>	<p><i>AM Burritos de pollo y chocolisto</i></p> <p><i>PM Arroz con leche</i></p>

<i>Fecha</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
<i>Febrero 18-22</i>	AM Sándwich de jamón y queso Jugo de naranja PM	AM Chocolate Empanadas  PM Salpicón	AM Dedos de queso Chocolisto  PM chocorrano Limonada natural	AM Waffles con nutela Jugo de naranja PM Brownie Jugo natural	AM Papa rellena Chocolate  PM Helado con galleta
<i>Febrero 25 a 01 de marzo-15</i>	AM Huevos rancheros Pan  PM Bimbolete Jugo natural	AM Pandebono Chocolisto  PM Salpicón	AM Huevos revueltos croissant Chocolate  PM Yogurt Fruta fresca	AM Yogurt con cereal  PM Cereal con leche	AM Homelet y pancaque Chocolate  PM Malteada de fresa Galleta