

Menú

PRE-ESCOLAR

 LICEO
JOSÉ ORTEGA Y GASSET



SEPTIEMBRE

QUE TU NUEVO AÑO LECTIVO
SEA LLENO DE EXCELENTE
NUTRICIÓN Y BIENESTAR



Bebida fría



Snack o fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Jugo de guanábana

Fruta picada

01

Jugo de durazno

Frutillas

Avena de frutas

Nachos con guacamole

Yucho néctar/
naranja

Brocheta de pollo
con papa chaucha

Jugo de mora

Empanadas

Yogurt

Pan de yuca

04

05

06

07

08

Yucho néctar/
naranja

Mini hamburguesa

Jugo de frutilla

Choclo con queso

Leche de chocolate

Brocheta de frutas

Avena de frutas

Pancake con miel
de maple

Yogurt de mora

Cereal

11

12

13

14

15

Yogurt de durazno

Melón/uva/frutilla/
granola/miel

Jugo de mango

Sandwich de
mermelada

Leche
semidescremada

Brownie

Jugo de mora

Mandarina

Yucho néctar/
naranja-frutilla

Tortilla de huevo
con jamón

18

19

20

21

22

Jugo de naranjilla

Frutillas con leche
condensada

Avena de frutas

Pan de canela

Jugo de mora

Mini empanada
de pollo

Leche
semidescremada

Orejas de chocolate

Jugo de frutilla

Uvas y uvillas con
crema chantilly

25

26

27

28

29

OCTUBRE/NOVIEMBRE


CONSUME FRUTAS CON CÁSCARA,
CONTIENEN FIBRA Y TE
BRINDARÁN UN EFECTO DE SACIEDAD



 Bebida fría

 Snack o fruta

LUNES

 Yucho néctar/
naranja-frutilla

 Galleta de mora

02

MARTES

 Jugo de naranjilla

 Papa rellena con
queso

03

MIÉRCOLES

 Yogurt

 Cereal

04

JUEVES

 Leche de chocolate

 Pan de canela

05

VIERNES

 Jugo de naranja

 Choclo con queso

06

FERIADO



INDEPENDENCIA DE
GUAYAQUIL

09

 Yogurt

 Pan de yuca

10

 Jugo de guanábana

 Uvas

11

 Yucho néctar/
naranja

 Wrap de atún

12

 Jugo de frutilla

 Muchin de maduro

13

 Avena de frutas

 Quesadilla mexicana

16

 Yogurt

 Cereal


17

 Leche
semidescremada

 Pan de chocolate

18

 Jugo de mango

 Huevo revuelto con
tocino y queso

19

 Gelatina de
frambuesa

 Sandwich de pollo

20

 Jugo de naranjilla

 Ensalada de frutas

23

 Gelatina de mora


 Sándwich de
mermelada


24

 Jugo de mora

 Pañuelo de queso


25

 Yucho néctar/
naranja-frutilla

 Pancake con miel
de maple


26

 Leche de chocolate


 Pan croissant

27

 Avena de frutas


 Manzana al horno

30

 Leche de chocolate

 Torta de naranja

31

 Leche de vainilla

 Pan de canela

01

FERIADO



DÍA DE LOS
DIFUNTOS

02

FERIADO
INDEPENDENCIA
DE CUENCA

Viva
Cuenca

03

NOVIEMBRE/DICIEMBRE



PARA UNA MEJOR DIGESTIÓN
RECUERDA MASTICAR BIEN
LOS ALIMENTOS



 Bebida fría



 Snack o fruta

LUNES

-  Jugo de mango
-  Arepa rellena

06

MARTES

-  Yogurt de durazno
-  Ensalada de frutas


07

MIÉRCOLES

-  Yucho néctar/
naranja-frutilla
-  Muffin de vainilla


08

JUEVES



-  Jugo de naranja
-  Sandía

09



VIERNES

-  Leche
semidescremada
-  Torta de maqueño



10

-  Jugo de manzana
-  Quesadilla mexicana

13

-  Yucho néctar/
naranja
-  Huevos con jamón
y tocino



14

-  Yogurt
-  Pan de yuca



15

-  Jugo de frutilla
-  Sanduche de
mermelada y queso



16

-  Jugo de naranja
-  Choclo con queso

17

-  Jugo de mango
-  Mini aplanchados


20

-  Yucho néctar/
naranja
-  Frutillas con crema



21

-  Leche
semidescremada
-  Galleta de avena



22

-  Yogurt
-  Cereal



23

-  Jugo de frutilla
-  Quesadilla de jamón
y queso

24

-  Jugo de frutilla
-  Brownie

27

-  Avena de frutas
-  Uva


28

-  Jugo de naranja
-  Sandwich de queso
holandés


29

-  Leche
semidescremada
-  Cheesecake



30

-  Yogurt
-  Manzana/granola/
pasas

01

-  Yucho néctar/
naranja
-  Nuggets de pollo

04



-  Avena de frutas
-  Nectarín

05

FERIADO
FIESTAS DE
QUITO



06

-  Leche
semidescremada
-  Donut de chocolate

07

-  Jugo de naranjilla
-  Sandwich de queso
holandés

08

DICIEMBRE/ENERO 2018

¿SABÍAS QUE TODAS LAS FRUTAS Y VEGETALES DE COLOR NARANJA AYUDAN A LEVANTAR EL ÁNIMO Y SIRVEN COMO ANTIDEPRESIVO?



Bebida fría



Snack o fruta

LUNES

- Leche de chocolate
- Quesadilla mexicana

11

MARTES

- Avena de frutas
- Manzana

12

MIÉRCOLES

- Jugo de mora
- Huevo revuelto con jamón

13

JUEVES

- Yogurt
- Torta de chocolate

14

VIERNES

- Yucho néctar/naranja
- Choclo con queso

15

- Jugo de naranja
- Chochos con curtido

18

- Leche semidescremada
- Mini orejitas con chocolate

19

- Yogurt
- Cereal

20

- Leche de chocolate
- Pan de canela

21

- Jugo de naranja
- Choclo con queso

22

25

26

27

28

29

VACACIONES DE NAVIDAD Y FIN DE AÑO



01

- Yogurt
- Cereal

02

- Leche semidescremada
- Pan de chocolate

03

- Jugo de mango
- Huevo revuelto con tocino y queso

04

- Gelatina de frambuesa
- Sándwich de pollo

05

- Avena de frutas
- Pan de leche

08

- Jugo de frutilla
- Mandarina/manzana

09

- Yucho néctar/naranja-frutilla
- Papa rellena con carne

10

- Yogurt
- Sandía/granola/pasas

11

- Avena de frutas
- Gelatina de frambuesa/galleta club

12

ENERO/FEBRERO 2018

PARA UNA MEJOR DIGESTIÓN
RECUERDA MASTICAR BIEN
LOS ALIMENTOS



Bebida fría



Snack o fruta

LUNES

- Jugo de frutilla
- Quesadilla mexicana

15

MARTES

- Yucho néctar/naranja
- Chochos con curtido

16

MIÉRCOLES

- Avena de frutas
- Huevo revuelto con queso

17

JUEVES

- Yogurt
- Cereal

18

VIERNES

- Jugo de frutilla
- Mini hamburguesa

19

- Leche semidescremada
- Galleta chocochips

22

- Yogurt
- Ensalada de frutas

23

- Yucho néctar/naranja-frutilla
- Sandwich de manjar

24

- Avena con manzana
- Choclo con queso

25

- Jugo de mora
- Melón

26

- Yogurt
- Crepe con guineo

29

- Leche de vainilla
- Galleta de avena

30

- Jugo de guanábana
- Frutillas con crema

31

- Yogurt
- Pan de yuca

01

- Yucho néctar/naranja-frutilla
- Wrap de pollo

02

- Avena de frutas
- Sándwich de queso

05

- Jugo de frutilla
- Huevo revuelto con jamón

06

