

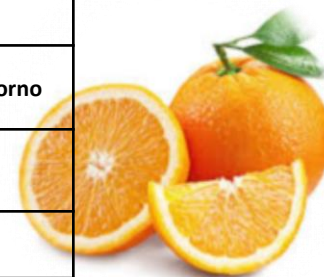


MINUTA ALIMENTARIA

COLEGIO CHESTER PALMER SCHOOL

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
BREAK				
Sandwich de queso	Arepa de carne molida	Fajita de pollo y lechuga	pan con queso	Pizza de carne y queso
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	chocolate	Jugo de fruta
LUNCH				
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
sopa de frijol	Sopa de verdura	Sancocho de carne	Sopa de lentejas	Crema de vegetales
Bolitas de carne	Pechuga a la plancha	Carne desmechada	carne en bistek	Spaguetis con pollo
Arroz campesino	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	arroz blanco	
Pure de papa	Maduro al horno	Papa al vapor	Yuca en cuadritos con guiso	Papita francesa al horno
Ensalada				
	POSTRE		POSTRE	
REFRESHMENT				
Fruta porción	Jugo de fruta	Gelatina	Fruta porción	



Fabiola Castillo Guarín
 Nutricionista y Dietista - UIS
 Bde: 01269-2010

Fabiola Castillo Guarín
 Nutricionista UIS
 Saina servicios y asesorías en nutrición y alimentación
 Nit: 1098607024-0
 Tarjeta Profesional 01269-2010



MINUTA ALIMENTARIA

COLEGIO CHESTER PALMER SCHOOL

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
BREAK				
Arepa con huevo	Pan de yuca	Burrito de carne	Sandwich de pollo	Mini hamburguesa
Jugo de fruta	Avena helada	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
LUNCH				
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
sopa de arveja	Sopa de platano	Sopa de mazorca	sopa de frijol blanco	consomé de pollo
Fricase de pollo	Goulash de carne	Arroz con pollo	albondigas	lasaña mixta
arroz al pimenton	arroz blanco		arroz verde	
Papa criolla al horno	Palitos de yuca	papa francesa al horno	maduro al horno	tostadas de ajo
Ensalada				
	POSTRE		POSTRE	
REFRESHMENT				
Jugo de fruta	fruta	salpicon	Jugo de fruta	



Fabiola Castillo Guarín
 Nutricionista y Dietista - UIS
 Rds: 01269-2010

Fabiola Castillo Guarín
 Nutricionista UIS
 Saina servicios y asesorías en nutrición y alimentación
 Nit 1098607024-0
 Tarjeta Profesional 01269-2010



MINUTA ALIMENTARIA				
COLEGIO CHESTER PALMER				
SEMANA 3				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
BREAK				
Arepa de queso	Cubano atun y lechuga	Deditos de queso	Burrito mixto	almojabana o arepa
bebida chocolatada	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	avena
LUNCH				
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
sopa de lentejas	sopa de pasta	Sopa de frijol	Sopa de platano	Crema de verdura
Carne de res al horno	Pechuga apanada	Carne molida	Croquetas de pollo	spaquetis con carne
Arroz blanco	Arroz verde	Arroz blanco	Arroz sol	
Yuca en cuadritos	Papa criolla al horno	Maduro asado	papa francesa al horno	tostada
ENSALADA				
	POSTRE		POSTRE	
REFRESHMENT				
Fruta	Patillazo	Jugo de fruta	Limonada de panela	




Fabiola Castillo Guarin
 Nutricionista y Dietista - UIS
 Res: 01269-2010

Fabiola Castillo Guarin
 Nutricionista UIS
 Sana servicios y asesorías en nutrición y alimentación
 Nit 1098607024-0
 Tarjeta Profesional 01269-2010



MINUTA ALIMENTARIA

COLEGIO CHESTER PALMER

SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
BREAK				
Arepa de pollo	Buñuelo	pan de yuca	Sandwich de queso	pizza campesina
Jugo de fruta	bebida chocolatada	avena	Jugo de fruta	Jugo de fruta
LUNCH				
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
sopa de lenteja	Sopa de verduras	Sopa de arveja	Ajiaquillo de pollo	sopa de pasta
Carne en molida	spaguetis mixta	Fajitas de carne	Pechuga	picada de carne y pollo
Arroz de palitos		Arroz campesino	Arroz blanco	maduro al horno
Pure de papa	papa francesa al horno	Maduro al horno	Banano	Papa criolla
ENSALADA				
	POSTRE		POSTRE	
REFRESHMENT				
fruta porción	Gelatina	jugo natural	porción de fruta	



Fabiola Castillo Guarín
 Nutricionista y Dietista - UIS
 Bde: 01269-2010

Fabiola Castillo Guarín
 Nutricionista UIS
 Saina servicios y asesorías en nutrición y alimentación
 Nit: 1098607024-0
 Tarjeta Profesional 01269-2010