

SERVICIO DE COMEDOR PREESCOLAR

DICIEMBRE 2018

Británico
- Established 1990 -

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
REFRIGERIOS:	Refrigerio: Pan de leche, jugo de mora, manzana	Refrigerio: Empanada colombiana, jugo de piña, granadilla	Refrigerio: Habas con queso, Jugo de mora, pera		Refrigerio: Sanduche de atún en pan integral, jugo de mandarina, durazno
ENTRADA:	Aguado de gallina	Sopa de mote	Consomé de verduras		Sopa de morocho
PLATO FUERTE OP 1.-:	1.- Lomito salteado, tortilla de papas, ensalada de remolacha y zanahoria	1.- Pechuga de pollo a la plancha, arroz integral con quinua, rábanos y arvejas	Hornado Quiteño, llapingacho, mote, ensalada fresca	FIESTAS DE QUITO	
POSTRE:	Postre: Buñuelos con miel	Postre: Frutillas con crema	Postre: Pristiños con miel		Postre: Merengón guayaba
JUGOS:	Jugo: Maracuyá	Jugo: Te helado	Jugo: Avena de naranjilla		Jugo: Piña

	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
REFRIGERIOS:	Refrigerio: Galletas chocochips, orito, jugo de babaco	Refrigerio: Bolon de verde con queso, jugo de manzana, pera	Refrigerio: Choclo en queso, Claudia, jugo de frutilla	Refrigerio: Pan de yuca, Yogurt, agua	Refrigerio: Empanada de pollo, jugo de sandía,
ENTRADA:	Crema de tomate/canguil	Sopa de chifles	Sopa de avena con queso	Sopa de garbanzo	Locro de espinaca
PLATO FUERTE OP 1.-:	1.- Filete de Cerdo al tamarindo, arroz blanco, ensalada de brócoli y champiñones	1.- Atún con encurtido de tomate, papas doradas, brócoli	1.- Tortilla española, ensalada del huerto	Pollo broster, arroz blanco, ensalada Kentucky	1.- Chuleta con chimichurri, papa criolla al horno, ensalada de pepinillo y tomate
POSTRE:	Postre: Sandía	Postre: Profiteroles	Postre: Durazno en almíbar	Postre: Flan de coco	Postre: Brownie
JUGOS:	Jugo: Naranja	Jugo: Limonada	Jugo: Guanábana	Jugo: Naranja	Jugo: Tamarindo

	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
REFRIGERIOS:	Refrigerio: Empanada de mermelada, sorbete de frutilla	Refrigerio: Ensalada de frutas con crema chantilly, bizcochos con chia	Refrigerio: Mini donuts, jugo de guanábana	Refrigerio: Ceviche de chochos, chifles y tostado, jugo de papaya	Refrigerio: Orejitas con chocolate, jugo de piña
ENTRADA:	Sopa de quinua	Sancocho criollo	Sopa oriental	Sopa de espinacas	Crema de espárragos con crotones
PLATO FUERTE OP 1.-:	1.- Filete de res a la plancha, menestra de frejol, estirones de verde	1.- Cariucho de pollo, papa al vapor, ensalada de aguacate	1.- Milanesa de res, puré de zanahoria blanca con queso, ensalada de tomate y lechuga	Lomo al horno, arroz, ensalada a la jardinera	Pavo en salsa de ciruela, papa pera, ensalada rusa, arroz navideño.
POSTRE:	Postre: Sandía	Postre: Torta mármol	Postre: Fruta de temporada		Postre: Buñuelos con miel
JUGOS:	Jugo: Mora	Jugo: Naranjilla	Jugo: Tomate de árbol	Jugo: Naranja	Jugo: Guanábana

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 23
REFRIGERIOS:					
ENTRADA:					
PLATO FUERTE OP 1.-:					
PLATO FUERTE OP 2.-:					
POSTRE:					
JUGOS:					

El Colegio se reserva el derecho de cambios en el menú por casos de fuerza mayor.

Hugo Aguirre Administrador Cocina

Dra. Paulina Góngora- Médico del Colegio

SERVICIO DE COMEDOR PRIMARIA Y SECUNDARIA

DICIEMBRE 2018

Británico
- Established 1990 -

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
REFRIGERIOS:	Refrigerio: Pan de leche, jugo de mora, manzana	Refrigerio: Empanada colombiana, jugo de piña, granadilla	Refrigerio: Habas con queso, Jugo de mora, pera		Refrigerio: Sanduche de atún en pan integral, jugo de mandarina, durazno
ENTRADA:	Aguado de gallina	Sopa de mote	Consomé de verduras		Sopa de morocho
PLATO FUERTE OP 1.-:	1.- Lomito salteado, tortilla de papas, ensalada de remolacha y zanahoria	1.- Pechuga de pollo a la plancha, arroz integral con quinua, rábanos y arvejas	Hornado Quiteño, llapingacho, mote, ensalada fresca	FIESTAS DE QUITO	1.- Tilapia al limón, palitos de yuca, encurtido de tomate y paiteña
PLATO FUERTE OP 2.-:	2.- Costilla BBQ, arroz blanco, ensalada de brócoli con tomate y champiñones	2.- Seco de res, arroz amarillo, papa, lechuga y aguacate			2.- Lomo al horno en su salsa, arroz , ratatouille de verduras al ajonjolí y orégano
POSTRE:	Postre: Buñuelos con miel	Postre: Frutillas con crema	Postre: Pristiños con miel		Postre: Merengón guayaba
JUGOS:	Jugo: Maracuyá	Jugo: Te helado	Jugo: Avena de naranjilla		Jugo: Piña

	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
REFRIGERIOS:	Refrigerio: Galletas Chocochips, orito, jugo de babaco	Refrigerio: Bolon de verde con queso, jugo de manzana, pera	Refrigerio: Choclo en queso, Claudia, jugo de frutilla	Refrigerio: Pan de yuca, Yogurt, agua	Refrigerio: Empanada de pollo, jugo de sandía,
ENTRADA:	Crema de tomate/canguil	Sopa de chifles	Sopa de avena con queso	Sopa de garbanzo	Locro de espinaca
PLATO FUERTE OP 1.-:	1.- Filete de Cerdo al tamarindo, arroz blanco, ensalada de brócoli y champiñones	1.- Atún con encurtido de tomate, papas doradas, brócoli	1.- Tortilla española, ensalada del huerto	Pollo broster, arroz blanco, ensalada Kentucky	1.- Chuleta con chimichurri, papa criolla al horno, ensalada de pepinillo y tomate
PLATO FUERTE OP 2.-:	2.- Carne Frita, puré de papas, ensalada de remolacha y zanahoria	2.- Macarrón a la boloñesa, pan de agua y ajo, ensalada de lechuga y tomate	2.- Ceviche mixto, chifles, tostado		2.- Lasaña mixta, ensalada del chef, pan de ajo
POSTRE:	Postre: Sandía	Postre: Profiteroles	Postre: Durazno en almíbar	Postre: Flan de coco	Postre: Brownie
JUGOS:	Jugo: Naranja	Jugo: Limonada	Jugo: Guanábana	Jugo: Naranja	Jugo: Tamarindo

	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
REFRIGERIOS:	Refrigerio: Empanada de mermelada, sorbete de frutilla	Refrigerio: Ensalada de frutas con crema chantilly, bizcochos con chía	Refrigerio: Mini donuts, jugo de guanábana	Refrigerio: Ceviche de chochos, chifles y tostado, jugo de papaya	Refrigerio: Orejitas con chocolate jugo de piña
ENTRADA:	Sopa de quinua	Sancocho criollo	Sopa oriental	Sopa de espinacas	Crema de espárragos con crotones
PLATO FUERTE OP 1.-:	1.- Filete de res a la plancha, menestra de frejol, estirones de verde	1.- Cariucho de pollo, papa al vapor, ensalada de aguacate	1.- Milanesa de res, puré de zanahoria blanca con queso, ensalada de tomate y lechuga	Lomo al horno, arroz, ensalada a la jardinera	Pavo en salsa de ciruela, papa pera, ensalada rusa, arroz navideño.
PLATO FUERTE OP 2.-:	2.- Arroz marinero, maduro frito, medallones de tomate al orégano, salsa verde	Lomo en salsa al vino, arroz al perejil, ensalada fresca	2.- Espagueti Alfredo, pan integral, ensalada de brócoli con zanahoria		
POSTRE:	Postre: Sandía	Postre: Torta mármol	Postre: Fruta de temporada	Postre: Helado	Postre: Buñuelos con miel
JUGOS:	Jugo: Mora	Jugo: Naranjilla	Jugo: Tomate de árbol	Jugo: Naranja	Jugo: Guanábana

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 23
REFRIGERIOS:					
ENTRADA:					
PLATO FUERTE OP 1.-:					
PLATO FUERTE OP 2.-:					
POSTRE:					
JUGOS:					

El Colegio se reserva el derecho de cambios en el menú por casos de fuerza mayor.

Hugo Aguirre Administrador Cocina

Dra. Paulina Góngora- Médico del Colegio