

MENU DEL COLEGIO LICEO FRANCES

PERIODO 1 :

DEL 1 SEPT AL 30 SEPT
DEL 27 NOV AL 20 ENERO 2010
DEL 16 MARZO AL 22 ABRIL 2010
DEL 22 JUNIO AL 30 JUNIO 2010

DIA	SOPA o CREMA	PROTEICO 1 o PROTEICO 2	ARROZ o ENERGETICO 1
1 ero	SANCOCHO VALLUNO	TRUCHA A LA PLANCHA	ARROZ BLANCO
2 do	SOPA DE CEBADA PERLA	MUSLITOS REBOSADOS	ARROZ BLANCO
3 ro	SOPA DE LETRAS *	PECHUGA AL MANI	ARROZ PRIMAVERA
4 to	SOPA TORREJAS	STEAK PIMIENTA	ARROZ MALTEADO
5 to	SOPA CAUCANA	PESCADOS A LA PLANCHA	ARROZ BLANCO
6 to	SOPA DE MAZORCA	CHULETA DE CERDO VALLUNA	ARROZ CON FIDEOS
7 mo	SOPA DE MONEDITAS	CARNE DESMECHADA	ARROZ BLANCO
8 vo	SOPA DE LENTEJAS	SOUFLE DE POLLO	ARROZ POMODORO (TOMATE)
9 no	SOPA FRIJOLES	CARNE MOLIDA, HUEVO, CHORIZO	ARROZ BLANCO
10 mo	CONSOME DE CARNE	STEAK DE CERDO AL HORNO	ARROZ ZANAHORIA
11 ero	SOPA DE VERDURAS	ALBONDIJAS DE RES BABY	ARROZ BLANCO
12 do	SOPA DE ARROZ	PECHUGA EN SALSA DE QUESO	ARROZ BLANCO
13 ro	SOPA DE FIDEOS	STEAK AL AJILLO	ARROZ CON PEREJIL
14 to	SOPA COLICERO	STEAK CARROZA	ARROZ BLANCO
15 to	AJIACO	POLLO CRIOLLO	ARROZ BLANCO
16 to	CONSOME MIXTO	LASAGNA BOLOGNESE	ARROZ BLANCO
17 mo	SOPA ANTIOQUEÑA	CAZUELA DE POLLO	ARROZ ZANAHORIA
18 vo	SOPA DE MONEDITAS	ROLLO DE CARNE AL CHAMPIÑON	ARROZ CON FIDEOS
19 no	SOPA DE ARVEJAS	PECHUGA APANADA CON AJONJOLI	ARROZ CON PEREJIL
20 mo	SOPA DE ARROZ	STEAK EN CHAMPIÑONES	ARROZ VERDE (ESPINACA)
21 ero	SANCOCHO VALLUNO	FILETE DE PECHUGA AGRIDUL	ARROZ BLANCO
22 do	SOPA DE HILAS	STEAK DE CERDO EN SALSA DE MANZANA	ARROZ ARABE

DIAS	ENSALADA	SALSA	BEBIDA 1 o TÉ FRÍO	POSTRE o FRUTA
1 ero	TOMATE	VINAGRETA BALSAMICA	MORA	GALLETA DE AVENA
2 do	PEPINO CON GUAYABA	SALSA ROSADA	MARACUYA	DULCE DE MORA
3 ro	LACHUGA Y MANI	VINAGRETA AL CILANTR	NARANJADA	CHOCOQUIMBAYA
4 to	HABICHUELA AL VAPOR	VINAGRETA ALBAHACA	UVA	ESPONJADO DE MANGO
5 to	NARANJA EN RODAJAS	VINAGRETA HIERVABUE	LULO	BROWNIE 30 GR
6 to	PEPINO AL VAPOR	VINAGRETA DE MORA	MANGO	MUFFI RELLENO
7 mo	ZANAHORIA Y REPOLLO	VINAGRETA CITRICOS	MANDARINA	CHOCOLATINA JET
8 vo	TOMATE	VINAGRETA MOSTAZA	PIÑA	FLAN DE ALMENDRAS
9 no	CIDRA AJONJOLI	VINAGRETA DE MENTA	LIMONADA	BOCADILLO
10 mo	REPOLLO BLANCO Y MELC	SALSA MIL ISLA	MORA	OREJITA
11 ero	PEPINO AL VAPOR	SALSA DE TOMATE	TOMATE	JIRAJA
12 do	LECHUGA CON MAIZ	SALSA RANCHERA	FRESA	ALFAJOR
13 ro	ESPINACA	MAYONESA	NARANJADA	GALLETAS WAFER
14 to	BROCOLI	VINAGRETA BBQ	UVA	CHOCOQUIMBAYA
15 to	TOMATE	VINAGRETA DE HIERBA	MANDARINA	GELATINA SABORES
16 to	ZANAHORIA AL VAPOR	VINAGRETA DE ALBAHA	MORA	DULCE DE COCO
17 mo	ESPINACA CON MAZORCA	VINAGRETA ORIENTAL	MANGO	MONEDITAS DE CHOCOLATE
18 vo	TOMATE	VINAGRETA DE CILANTR	LULO	BROWNIE 30 GR
19 no	REPOLLO MORADO Y UVA	SALSA MOSTAZA	MARACUYA	MINI - PONKY
20 mo	NARANJA EN RODAJAS	VINAGRETA HIERVABUE	LULO	DULCE DE COCO
21 ero	PEPINO AL VAPOR	VINAGRETA DE MORA	GUAYABA	OREJITA
22 do	ZANAHORIA Y REPOLLO	VINAGRETA CITRICOS	PIÑA	BROWNIE 30 GR

LOS ALUMNOS PUEDEN CONSUMIR LAS SIGUIENTES OPCIONES:

SOPA O CREMA
PROTEICO 1 O 2
ARROZ O ENERGETICO 1
ENSALADA 1
SALSA 1
BEBIDA O TE
POSTRE O FRUTA

MENU DEL COLEGIO LICEO FRANCES

PERIODO 2 :

DEL 1 OCT. AL 31 OCT.

DEL 21 ENERO AL 18 FEBRERO 2010

DEL 23 ABRIL AL 25 MAYO 2010

DIAS	SOPA o	CREMA	PROTEICO 1 o	PROTEICO 2	ARROZ o	ENERGETICO 1
1 ero	SOPA DE FRIJOLES	CONSOME MIXTO	CARNE MOLIDA, HUEVO, CHICHARRON	FILETE DE PECHUGA	ARROZ BLANCO	AREPA, PLATANO
2 do	SOPA DE ARRACACHA	CREMA DE CEBOLLA	STEAK CARROZA	FRICASE DE POLLO	ARROZ CON PEREJIL	PAPA CRIOLLA FRITA
3 ro	SOPA CARMELITA	CREMA CAMPESTRE	CHULETA DE CERDO VALLUNA	SOBREBARRIGA A LA CRIOLL	ARROZ CON FIDEOS	MONEDITAS DE PLATANO
4 to	SOPA DE CONCHITAS		ARROZ MIXTO	CARNE ASADA	50 ARROZ BLANCO	PAPA SALADA
5 to	SOPA DE ARROZ	CREMA DE ACELGAS	STEAK EN SALSA BBQ	PECHUGA FINAS HIERBAS	ARROZ VERDE (ESPINACA)	TORTA ZANAHORIA
6 to	SOPA DE CHOCLO	CREMA DE ARVEJAS	CERDO TERIYAKI	CARNE JARDINERA	ARROZ AMARILLO	TOSTA DA DE PLATANO
7 mo	SOPA DE MONEDITAS	CREMA DE AHUYAMA	CARNE EN SALSA NAPOLITANA	MILANESA DE POLLO	ARROZ PAJARITO	PAPA LARD
8 vo	CONSOME MIXTO	CREMA DE COLIFLOR	POLLO MARYLAND	PESCADO A LA PLANCHA	ARROZ PRIMAVERA	TORTA MAZORCA
9 no	SOPA CAMPESINA	CREMA DE TOMATE	TORTA DE POLLO	CARNE DESMECHADA	ARROZ BLANCO	ABORRAJADOS DE PLATANO
10 mo	SOPA DE VERDURAS		STEAK AL QUESO	POLLO APANADO	ARROZ CON PEREJIL	PAPA FRANCESA CASERA
11 ero	SOPA DE RAICES		MUCHACHO RELLENO	FILETE DE PECHUGA AGRIDUL	ARROZ VERDE (ESPINACA)	CODITOS EN SALSA ROSADA
12 do	SOPA DE LETRAS	CREMA DE TOMATE	CERDO AL HORNO	CARNE MOLIDA CON VERDURAS	ARROZ POMODORO (TOMATE)	PAPA CRIOLLA DORADA
13 ro	SOPA DE COLICERO	CREMA DE CHOCLO	ESTOFADO MIXTO	TORTA DE ATUN	ARROZ FRIJOL CABECITA NEG	YUCA FRITA
14 to	SOPA CASERA	CREMA DE APIO	BEEF EN CHAMPIÑONES	MUSLITOS REBOSADOS	ARROZ CON PEREJIL	PURE DE PAPA
15 to	SOPA DE LENTEJAS	CREMA DE ESPARRAGOS	POLLO CON TOCINETA Y ARVE	STROGANOFF	ARROZ CON AVENA	CONCHITAS CON MAYONESA
16 to	CONSOME DE CARNE	CREMA DE POLLO	GOULASH HUNGARO	CHULETA DE CERDO VALLUNA	ARROZ BLANCO	TOSTADAS DE PLATANO
17 mo	SOPA DE GUINEO		CAZUELA DE POLLO	CARNE EN SALSA CRIOLLA	ARROZ BLANCO	ENYUCADO
18 vo	SOPA DE HILAS	CREMA DE PAPA CRIOLLA	SOUFLE DE POLLO	STEAK DE CERDO A LA PLANC	ARROZ CON ARVEJA	PAPA TOCINETA
19 no	SOPA CHINA	CREMA DE VERDURAS	TRUCHA ALMENDRADA	ESTOFADO DE RES	ARROZ CON MAZORCA	TORTA AHUYAMA
20 mo	SOPA DE FRIJOLES	CONSOME MIXTO	CARNE MOLIDA, HUEVO, CHORIZO	CERDO A LA MIEL	ARROZ BLANCO	AREPA UND
21 ero	SOPA DE MINISTRONE	CREMA DE CHAMPIÑONES	ALBONDIGAS A LA CRIOLLA	MILANESA DE RES	ARROZ CON VERDURA	PICADILLO DE YUCA Y PAPA

DIAS	ENSALADA 1	SALSA 1	BEBIDA 1 o	TÉ FRÍO	POSTRE o	FRUTA
1 ero	TOMATE	VINAGRETA BALSAMICA	AGUAPANELA	TÉ FRÍO	MAZAMORRA	MANDARINA
2 do	PEPINO CON GUAYABA	SALSA ROSADA	UVA	TÉ FRÍO	FLAN	MELON
3 ro	LACHUGA Y MANI	VINAGRETA AL CILANTRO	TOMATE	TÉ FRÍO	MONEDITAS DE CHOCOLATE	SANDIA
4 to	HABICHUELA AL VAPOR	VINAGRETA ALBAHACA	MANGO	TÉ FRÍO	MASMELOS	MANZANA
5 to	NARANJA EN RODAJAS	VINAGRETA HIERVABUENA	MORA	TÉ FRÍO	GELATINA	PERA
6 to	PEPINO AL VAPOR	VINAGRETA DE MORA	MARACUYA	TÉ FRÍO	JIRAFÁ	UVAS
7 mo	ZANAHORIA Y REPOLLO	VINAGRETA CITRICOS	FRESA	TÉ FRÍO	GALLETAS FESTIVAL	PAPAYA
8 vo	TOMATE	VINAGRETA MOSTAZA	LIMONADA	TÉ FRÍO	ALFAJOR	MANDARINA
9 no	CIDRA AJONJOLI	VINAGRETA DE MENTA	GUAYABA	TÉ FRÍO	DULCE DE COCO	BANANO
10 mo	REPOLLO BLANCO Y M	SALSA MIL ISLA	UVA	TÉ FRÍO	GALLETA DE AVENA	MANGO
11 ero	PEPINO AL VAPOR	SALSA DE TOMATE	NARANJADA	TÉ FRÍO	POSTRE DE MORA	MELON
12 do	LECHUGA CON MAIZ	SALSA RANCHERA	PINA	TÉ FRÍO	CHOCOQUIMBAYA	SANDIA
13 ro	ESPINACA	MAYONESA	MANGO	TÉ FRÍO	MINI - BROWNIE	GRANADILLA
14 to	BROCOLI	VINAGRETA BBQ	LULO	TÉ FRÍO	MUSS DE MANGO	GUAYABA-MANZANA
15 to	TOMATE	VINAGRETA DE HIERBA	TROPICAL	TÉ FRÍO	MUFFIS	MANDARINA
16 to	ZANAHORIA AL VAPOR	VINAGRETA DE ALBAHACA	MORA	TÉ FRÍO	CHOCOLATINA MUU	BANANO
17 mo	ESPINACA CON MAZORCA	VINAGRETA ORIENTAL	FRESA	TÉ FRÍO	FLAN DE ALMENDRAS	PAPAYA
18 vo	TOMATE	VINAGRETA DE CILANTRO	UVA	TÉ FRÍO	OREJITA	MANGO
19 no	REPOLLO MORADO Y U	SALSA MOSTAZA	MANDARINA	TÉ FRÍO	JIRAFÁ	SANDIA
20 mo	NARANJA EN RODAJAS	VINAGRETA HIERVABUENA	AGUAPANELA	TÉ FRÍO	BOCADILLO	MANZANA
21 ero	PEPINO AL VAPOR	VINAGRETA DE MORA	GUAYABA	TÉ FRÍO	ALFAJOR	PERA

LOS ALUMNOS PUEDEN CONSUMIR LAS SIGUIENTES OPCIONES:

SOPA O CREMA
 PROTEICO 1 O 2
 ARROZ O ENERGETICO 1
 ENSALADA 1
 SALSA 1
 BEBIDA O TE
 POSTRE O FRUTA

MENU DEL COLEGIO LICEO FRANCES

PERIODO 3 : DEL 1 NOV. AL 27 NOV 2009.
 DEL 19 FEBRERO AL 15 MARZO 2010
 DEL 25 MAYO AL 21 JUNIO 2010

DIAS	SOPA	CREMA	PROTEICO 1	PROTEICO 2	ARROZ	ENERGETICO 1
1 ero	SOPA DE PLATANO	CREMA DE HABICHUELA	ARROZ MIXTO	POLLO AL HORNO	ARROZ BLANCO	MASITA DE AREPARINA
2 do	SOPA DE RAICES		CARNE EN SALSA MOSTAZA	PECHUGA ENDIABLADA	ARROZ BLANCO	PURE DE PAPA
3 ro	SOPA DE TORREJAS		BISTECK A CABALLO	TORTA DE ATUN	ARROZ CON FIDEOS	YUCA FRITA
4 to	SOPA CASERA	CREMA DE ZANAHORIA	LASAGNA MIXTA	CARNE SAN GABRIEL	ARROZ BLANCO	PAN BUFFET
5 to	SOPA DE PASTA	CREMA DE TOMATE	TORTA DE CARNE	POLLO IMPERIAL	ARROZ FLORENTINO	PAPA DUQUESA
6 to	SOPA DE VERDURAS		SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	FILETE DE POLLO CRISPI	ARROZ BLANCO	TOSTADA DE PLATANO
7 mo	SOPA COLICERO	CREMA DE ESPINACAS	STEAK CARROZA	PESCADO A LA PLANCHA	ARROZ BLANCO	PAPA HUANCANA
8 vo	SOPA CASERA	CREMA DE ESPARRAGOS	ESTOFADO DE RES	POLLO AL HORNO	ARROZ CON PEREJIL	PLATANO CALADO
9 no	SOPA DE RAICES	CREMA DE TOMATE	ARROZ MIXTO	CARNE ASADA	ARROZ BLANCO	YUCA DORADA
10 mo	SOPA DE CONCHITAS	CREMA CAMPESTRE	CHOP SUEY DE POLLO	MILANESA DE RES	ARROZ CON AJONJOLI	LENTEJA GUISADA
11 ero	SOPA CAMPESINA	CREMA DE CEBOLLA	MECHADITO ARGENTINO	PECHUGA AL HORNO	ARROZ BLANCO	MACARRONES COCIDOS
12 do	SOPA DE TORTILLAS	CREMA CHAMPINONES	POLLO ENCEBOLLADO	STEAK DE CERDO A LA PLANC	ARROZ CHINITO	VERDURAS ORIENTALES
13 ro	SOPA FRIJOLE	CONSOME MIXTO	CARNE MOLIDA, HUEVO, CHICHARRON	FILETE DE PECHUGA AJONJOLI	ARROZ BLANCO	AREPA UND
14 to	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE CHOCLO	MUCHACHO AL VINO	POLLO BBQ	ARROZ CON FIDEOS	FRIJOL BLANQUILLO GUISADO
15 to	SOPA DE HILAS	CREMA DE ZANAHORIA	PESCADO APANADO AL AJILLO	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	ARROZ BLANCO	PAPA DUQUESA
16 to	SOPA CEREALES/TRES GRANOS		STEAK NAPOLITANO	POLLO APANADO	ARROZ CURRY	TORTA ZANAHORIA
17 mo	SOPA MINISTRONE	CREMA ARVEJAS	PECHUGA GRATINADA	STROGANOFF	ARROZ ZANAHORIA	CHIPS DE PLATANO

DIAS	ENSALADA 1	SALSA 1	BEBIDA 1	TÉ FRÍO	POSTRE	FRUTA
1 ero	PEPINO CON GUAYABA	SALSA ROSADA	MARACUYA	TÉ FRÍO	DULCE DE MORA	PERA
2 do	LACHUGA Y MANI	VINAGRETA AL CILANTRO	NARANJADA	TÉ FRÍO	CHOCOQUIMBAYA	PAPAYA
3 ro	HABICHUELA AL VAPOR	VINAGRETA ALBAHACA	UVA	TÉ FRÍO	ESPONJADO DE MANGO	MANZANA
4 to						
5 to	PEPINO AL VAPOR	VINAGRETA DE MORA	MANGO	TÉ FRÍO	MUFFI RELLENO	GRANADILLA
6 to	ZANAHORIA Y REPOLLO	VINAGRTA CITRICOS	MANDARINA	TÉ FRÍO	CHOCOLATINA JET	UVA
7 mo	TOMATE	VINAGRETA MOSTAZA	PIÑA	TÉ FRÍO	FLAN DE ALMENDRAS	MANGO TOMMY
8 vo	REPOLLO BLANCO Y MELON	SALSA MIL ISLA	MORA	TÉ FRÍO	OREJA UND	PERA
9 no	PEPINO AL VAPOR	SALSA DE TOMATE	NARANJADA	TÉ FRÍO	BROWNIE 30 GR	SANDIA
10 mo	LECHUGA CON MAIZ	SALSA RANCHERA	TOMATE	TÉ FRÍO	MASMELOS	MANGO
11 ero	ESPINACA	MAYONESA	LIMONADA	TÉ FRÍO	FLAN DE CARAMELO	BANANO
12 do	TOMATE	VINAGRETA DE HIERBA	MANGO	TÉ FRÍO	MONEDITAS DE CHOCO	PAPAYA
13 ro	ZANAHORIA AL VAPOR	VINAGRETA DE ALBAHACA	AGUAPANELA	TÉ FRÍO	MAZAMORRA	MANDARINA
14 to	ESPINACA CON MAZORCA	VINAGRETA ORIENTAL	UVA	TÉ FRÍO	GELATINA	MELON
15 to	TOMATE	VINAGRETA DE CILANTRO	NARANJA - PIÑA	TÉ FRÍO	JIRAFÁ	MANZANA
16 to	REPOLLO MORADO Y UVAS	SALSA MOSTAZA	FRESA	TÉ FRÍO	GALLETAS FESTIVAL	BANANO
17 mo	LECHUGA MORADA	VINAGRETA CLASICA	GUAYABA	TÉ FRÍO	ALFAJOR	SANDIA

LOS ALUMNOS PUEDEN CONSUMIR LAS SIGUIENTES OPCIONES:

SOPA O CREMA
 PROTEICO 1 O 2
 ARROZ O ENERGETICO 1
 ENSALADA 1
 SALSA 1
 BEBIDA O TE
 POSTRE O FRUTA