

# Menú

ALMUERZO Bachillerato – Marzo 2020

Liceo Francés Louis Pasteur

## LUNES 2 – Menú francés

La soupe à l'oignons  
Boeuf roti á sauce choron  
Poulet et champignons  
Riz á la tomate /purée de pomme de  
Brocoli á l'orly  
Elear fruits rouges

## LUNES 9

Sopa de arroz y garbanzo  
Espagueti con pollo  
Carne de res en bisteck  
Arroz blanco  
Palitos de zanahoria con miel y naranja  
Matrimonio

## LUNES 16

Crema de zanahoria  
Arroz thai (pollo y cerdo)  
Estofado de res  
Papas a la francesa  
Tomates gratinados  
Flan

## MARTES 3

Sopa de pasta  
Filete de tilapia al horno con  
tartara  
Muchacho a la jardinera  
Platano al horno  
Torta de verduras  
Esponjado de fresa

## MARTES 10

Consomé celestine  
Carne molida, chicharrón  
Pechuga capresse  
Arroz blanco, frijol antioqueño  
Plátano tajado / aguacate  
Torta de naranja

## MARTES 17

Sopa de verduras  
Albondigas de res a la criolla  
Pollo a la carbonara  
Papa sour  
Habichuela, zanahoria y mazorca  
salteadas  
Fruta en almibar

## MIÉRCOLES 4

Sopa de lentejas  
Pollo cordon bleu a la napolitana  
Papa con paprika y perejil  
Arvejas con champiñones en  
mantequilla  
Postre del día

## MIÉRCOLES 11

Sopa de avena  
Cerdo en salsa de ciruelas  
Papa soute  
Apio, pimentón y maíz salteados  
Postre del día

## MKÉRCOLES 18

Sopa de frijoles  
Pechugas rellenas de vegetales  
Platano con queso  
Mix de zucchini verde y amarillo, al  
ajonjolí  
Postre del día

## JUEVES 5

Crema de pollo y papa fosforo  
Fajitas de cerdo a la hawaiana  
Carne de res chimichurri  
Croquetas de yuca  
Habichuelas a la crema  
Mini corazones con chocolate

## JUEVES 12 - Mexicano

Sopa poblana con rajas y pollo  
Pollo al mole  
Bistec poblano con chícharos  
Arroz rojo /quesadillas  
Frijoles charros (verdes)  
Crepes de cajeta con vainilla

## JUEVES 19

Crema de mazorca  
Ternera a la parrilla  
Pollo a la cazadora  
Yuca al vapor  
Tomates rellenos  
Fresas con crema

## VIERNES 6

Sopa de plátano  
Pechuga a la plancha finas  
hierbas  
Carne en salsa de pimienta  
Papa criolla dorada  
Espinacas con hogo y huevo  
Gelatina de colores

## VIERNES 13

Sopa de arracacha  
Pad thai de pollo (vermicelli)  
Roast beef  
Ensalada de papa fría  
Berenjena parmesana  
Mousse de maracuyá

## VIERNES 20

Crema de tomate  
Milanesas de res con miel  
Brochetas de pollo con cebollas y  
pimentones  
Papa al perejil  
Budin de ahuyama  
Bananitos a la crema

Nuestros menús se componen de sopa o crema, 2 opciones de alimento protéico, una opción de alimento energético o arroz, verdura caliente, jugo, postre y barra de ensaladas, con grano y fruta.

Nota: Este menú está avalado por el Comité de menús del Liceo Francés, cubre aprox. el 30% de las necesidades diarias de calorías y nutrientes (Minsalud)

Síguenos en:    

# Menú



ALMUERZO Bachillerato – Marzo 2020

Liceo Francés Louis Pasteur

## LUNES 23

FESTIVO

## MARTES 24

Sopa de arveja seca  
Muslitos de pollo a la criolla  
Hamburguesa de vegetales  
Papa criolla al horno  
Vegetales mixtos en salsa teriyaki  
Mini pasabocas

## MIÉRCOLES 25

Crema de champiñones  
Carne de res encebollada  
Cascos de papa dorada  
Pepinos rellenos gratinados  
Postre del día

## JUEVES 26

Sopa de ajiaco  
Pechuga mechada  
Steak de res a la plancha  
Arroz blanco  
Mazorca, arepa, aguacate,  
alcaparras, crema de leche  
Esponjado de curuba

## VIERNES 27

Sopa de conchitas  
Bondiola de cerdo al horno  
Pollo chutney  
Torta de plátano maduro  
Coliflor y brocoli salteados  
Galleta casera

## LUNES 30

Cazuela de lentejas  
Carne molida, chorizo  
Pechuga gratinada  
Trocitos de plátano maduro frito y  
arepa  
Habichuela con zanahoria a la  
crema  
Bocadillo con queso

## MARTES 31

Sopa de arroz  
Filete de pescado a la pamesana  
Sobrebarriga a la plancha  
Papas chips  
Ensalada italiana (tornillos +  
verduras)  
Chocolatina

Nuestros menús se componen de sopa o crema, 2 opciones de alimento protéico, una opción de alimento energético o arroz, verdura caliente, jugo, postre y barra de ensaladas, con grano y fruta.

Nota: Este menú está avalado por el Comité de menús del Liceo Francés, cubre aprox. el 30% de las necesidades diarias de calorías y nutrientes (Minsalud)

Síguenos en:    