

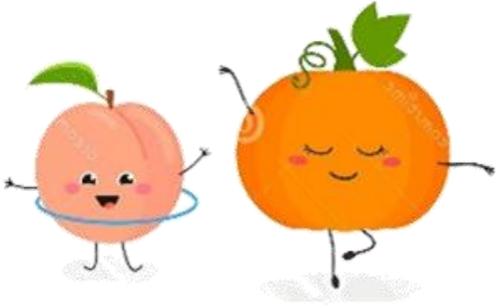


MENÚ SALUDABLE GIMNASIANO

SEGUNDA TEMPORADA



MAYO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				26/1 * Sándwich de pollo en pan de orégano con tomate, Lechuga, Queso *Jugo de Mango * Maíz tostado tipo Snack x 17gr
			JUNIO	
29/2 *Yogurt natural de Guanábana * Torta de vainilla y arándanos. *Achiras tipo Snack x 17gr	30/3 *Jugo natural de Mora en agua cristal. *Tostón (Canasta) de plátano relleno con carne de cerdo y queso. *Mezcla de frutos secos x 17gr	31/4 *Crema de avena. *Galleta artesanal de naranja con uvas. *Maní tipo Snack x 17gr	01/5 *Jugo natural de guayaba en Agua mineral cristal. *Sándwich de Jamón Ahumado, Queso, tomate, Lechuga en Pan árabe. * Barra natural energética	2 Celebración por parte del colegio DÍA DEL MAESTRO
5/1 * Kumis natural con cereal natural *Cupcake de banano con chocolate *Porción de uvas isabelinas.	6/2 *Limonada natural en Agua mineral cristal. * Wrap artesanal de pollo (tortilla de maíz rellena de pollo desmechado, lechuga, tomate) * Rosquilla de arroz	7/3 *Yogurt natural de melocotón *Galleta de avena *Mezcla de frutos secos x 17gr	8/4 *Salpicón con queso campesino rayado *Torta de zapallo *Achiras tipo Snack x 17gr	9/5 *Jugo natural de Curuba en leche. *Pizza artesanal con jamón, maíz y queso *Abas tostadas tipo Snack x 17gr.

<p>12 Festivo</p> 	<p>13/1</p> <ul style="list-style-type: none"> *Yogurt natural de Frutos rojos *Banana Split con queso y salsa de mora *Maíz tostado tipo Snack x 17gr 	<p>14/2</p> <ul style="list-style-type: none"> *Jugo natural de mora en leche. *Pancakes de fruta con miel natural. *Porción de fruta picada Melón. 	<p>15/3</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jugo Tropical natural en Agua mineral cristal * Sándwich Hawaiano con Jamón, Queso, piña, en Pan árabe. * Ciruela pasa x 17gr 	<p>16/4</p> <ul style="list-style-type: none"> * Yogurt natural de Mandarina *Arepa de Quinua *Turrón de maní.
<p>RECESO MITAD DE AÑO REGRESO EL MARTES 11 DE JULIO</p>				
<p>10</p> <p>Jornada pedagógica</p>	<p>11/5</p> <ul style="list-style-type: none"> *Yogurt natural de Feijoa. *Torta de Queso * *Maní tipo Snack x 17gr 	<p>12/1</p> <ul style="list-style-type: none"> *Jugo natural en Agua mineral cristal de maracuyá. * Sándwich Vegetariano con Huevo, lechuga, maíz, queso, tomate en pan árabe * Rosquilla de arroz 	<p>13/2</p> <ul style="list-style-type: none"> *Yogurt natural de mandarina *Muffin de frutos rojos *Porción de fruta picada sandia. 	<p>14/3</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jugo natural en leche de fresa. *Torta de Avena *Maíz tostado tipo Snack x 17gr
<p>17/4</p> <ul style="list-style-type: none"> * Yogurt natural de Feijoa. *Torta artesanal vainilla chocolate. *Mezcla de frutos secos x 17gr 	<p>18/5</p> <ul style="list-style-type: none"> *Jugo natural en Agua mineral cristal de maracuyá. *Empanada horneada de carne y maíz. *Panelita de leche 			

Las propuestas de menús saludables han sido establecidas teniendo en cuenta que cada uno de ellas incluya un alimento de cada grupo, CONSTRUCTOR, ENERGETICO Y REGULADOR y acoge las sugerencias de productos saludables de la CIRCULAR No. 001 del 20 de febrero 2023 -LISTA DE ALIMENTOS QUE SE CONSIDERAN SALUDABLES COMO NO SALUDABLES Y QUE PUEDEN SER OFERTADOS EN LAS TIENDAS ESCOLARES SALUDABLES, expedida por la Alcaldía Mayor de Bogotá.

Todas las tortas, muffins y galletas son de preparación artesanal, sin gluten y endulzadas con azucar morena y yogurt. Los productos son cocinados al horno.