



Logística de alimentos

# Menú septiembre

Colegio Americano de Bogotá



## LUNES 2

CREMA DE AHUYAMA  
PUMPKIN SOUP

POLLO MARROQUÍ  
O CARNE A LA PLANCHA  
MOROCCAN CHICKEN OR GRILLED MEAT

ARROZ FLORENTINO  
FLORENTINE RICE

CASQUITOS DE PAPA  
POTATO WEDGES

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE  
POSTRE DESSERT

## MARTES 3

MONDONGO MONDONGO

CARNE EN BISTEC  
O FRICASÉ DE POLLO  
BISTEC STYLE BEEF OR CHICKEN FRICASE

ARROZ BLANCO WHITE RICE

CRIOILLITAS CRIOLLA POTATO

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE  
POSTRE DESSERT

## MIÉRCOLES 4

SOPA DE CONCHITAS PASTA SOUP

PESCADO ENCOCADO  
O CARNE DEMIGLASSE  
FISH IN COCONUT CREAM  
OR DEMIGLASSE BEEF

ARROZ BLANCO WHITE RICE

PATACÓN DULCE SWEET PLANTAIN

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE

POSTRE DESSERT

## JUEVES 5

FRÍJOL RED BEANS

COSTILLITAS BBQ  
O PECHUGA CHIMICHURRI  
BBQ RIBS OR CHIMICHURRI CHICKEN

ARROZ BLANCO WHITE RICE

AREPA AREPA

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE

POSTRE DESSERT

## VIERNES 6

VIERNES ROLO  
ROLO FRIDAY

AJIACO SANTAFEREÑO  
AJIACO

POLLO CHICKEN

ARROZ BLANCO WHITE RICE

AREPA CON HOGAO  
AREPA WHIT SAUCE

ENSALADA DE AGUACATE  
AVOCADO SALAD

JUGO NATURAL JUICE

POSTRE DESSERT

## LUNES 9

CREMA DE CHAMPIÑÓN  
MUSHROOM SOUP

POLLO EN SALSA DE LIMÓN  
O CARNE CHIMICHURRI  
LEMON SAUCE CHICKEN OR CHIMICHURRI BEEF

ARROZ BLANCO WHITE RICE

TORTA DE PAN BREAD CAKE

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE  
POSTRE DESSERT

## MARTES 10

CREMA DE TOMATE TOMATO SOUP

CARNE BOLOGNEZA O POLLO  
BOLOGNESE MEAT OR CHICKEN

ESPAGUETTI SPAGHETTI

TAJADA DE PAN BREAD SLICE

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE  
POSTRE DESSERT

## MIÉRCOLES 11

SOPA DE LENTEJA LENTILS SOUP

ALBÓNDIGAS DE POLLO  
O CARNE DESMECHADA  
CHICKEN MEATBALLS OR SHREADED BEEF

ARROZ BLANCO WHITE RICE

PLATANITO TENTACIÓN  
TEMPTATION PLANTAIN

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE  
POSTRE DESSERT

## JUEVES 12

SANCOCHITO BEEF STEW SOUP

PECHUGA DE POLLO RELLENA  
O PASTEL DE CARNE  
STUFFED CHICKEN BREAST OR BEEF CAKE

ARROZ BLANCO WHITE RICE

DEDITOS DE QUESO CHEESE FINGERS

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE  
POSTRE DESSERT

## VIERNES 13

VIERNES DE PARRILLADA  
GRILLED FRIDAY

SALPICÓN TROPICAL FRUIT PUNCH

PARRILLADA GRILLED BBQ

CRILLITAS Y MADURO  
CRIOLLA POTATO AND PLANTAIN

ENSALADA DE AGUACATE  
AVOCADO SALAD

JUGO NATURAL JUICE  
POSTRE DESSERT

\*Menú sujeto a cambios

Daniela Villalobos  
NUTRICIONISTA DIETISTA  
T.P. 1018468976  
Universidad Javeriana



# Menú septiembre

Colegio Americano de Bogotá

## LUNES 16

SOPA CAMPESINA  
COUNTRY STYLE SOUP

ROLLO DE POLLO  
O ESTOFADO DE CARNE  
CHICKEN ROLL OR BEEF STEW

ARROZ BLANCO WHITE RICE

YUQUITAS GUIADAS STEWED YUCA

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE

POSTRE DESSERT

## MARTES 17

RAMEN RAMEN SOUP

POLLO AGRIDULCE  
O MILANESA DE CERDO APANADO  
BITTERSWEET CHICKEN OR BREADED PORK

ARROZ BLANCO WHITE RICE

TAJADAS SWEET PLANTAIN SLICES

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE

POSTRE DESSERT

## MIÉRCOLES 18

SOPA DE FRÍJOL RED BEANS SOUP

PECHUGA CREMOSA  
O ALBÓNDIGA  
CREAMY CHICKEN BREAST OR MEATBALLS

ARROZ BLANCO WHITE RICE

PAPITAS DORADAS GRILLED POTATO

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE

POSTRE DESSERT

## JUEVES 19

CALDITO DE CARNE BEEF BROTH

POLLO A LA MOSTAZA  
O CARNE THAI  
MUSTARD CHICKEN OR THAI BEEF

ARROZ BLANCO WHITE RICE

AREPUELAS AREPUELAS

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE

POSTRE DESSERT

## VIERNES 20

VIERNES ITALIANO  
ITALIAN FRIDAY

CREMA DE TOMATE  
TOMATO SOUP

LASAÑA DE CARNE Y POLLO  
CHICKEN AND BEEF LASAGNA

PAN BREAD

BARRA DE ENSALADA SALAD

JUGO NATURAL JUICE

POSTRE DESSERT

## LUNES 23

CREMA DE CHOCLO CORN SOUP

PECHUGA GRATINADA  
O GULASH  
GRATIN CHICKEN OR GOULASH

ARROZ CON FIDEOS NOODLES RICE

TORTA DE BANANO BANANA CAKE

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE

POSTRE DESSERT

## MARTES 24

SOPA DE PATACÓN PLANTAIN SOUP

PECHUGA A LA PLANCHA  
O SOBREBARRIGA EN SALSA  
GRILLED CHICKEN OR FLANK STEAK

ARROZ BLANCO WHITE RICE

PAPA CHORREADA SAUCED POTATO

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE

POSTRE DESSERT

## MIÉRCOLES 25

SOPA DE LENTEJA LENTILS SOUP

POLLO KRISPY  
O CARNE A LA PLANCHA  
KRISPY CHICKEN OR GRILLED BEEF

ARROZ BLANCO WHITE RICE

PLÁTANO AL HORNO  
BAKED PLANTAIN

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE

POSTRE DESSERT

## JUEVES 26

SOPA MINISTRONE  
MINISTRONE SOUP

CREPS DE BOLOGNESA O POLLO  
CHICKEN OR BEEF CREPS

ARROZ BLANCO WHITE RICE

PAPITAS CHIPS POTATO CHIPS

VERDURA CALIENTE  
O BARRA DE ENSALADA  
HOT VEGETABLES OR SALAD

JUGO NATURAL JUICE

POSTRE DESSERT

## VIERNES 27

JORNADA  
PEDAGÓGICA

\*Menú sujeto a cambios

Daniela Villalobos  
NUTRICIONISTA DIETISTA  
T.P. 1018468976  
Universidad Javeriana