



LONCHERAS

PREESCOLAR Y PRIMARIA MAÑANA Y TARDE

SEMANA 1 MAÑANA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PANCAKES DE AVENA Y ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS YOGURT GRIEGO MIX DE FRUTA CHOCOLISTO, JUGO O AGUA	AREPA RELLENA DE QUESO SALCHICHA DE POLLO PIÑA EN TROZOS CHOCOLISTO, JUGO O AGUA	PAN HUEVO REVUELTOS FRUTA PICADA JUGO O CHOCOLISTO	NUGGETS DE POLLO +AREPA REDONDA BANANO CHOCOLISTO JUGO O AGUA	MINI HAMBURGUESA DE LA CASA FRUTA JUGO O GUA

SEMANA 1 TARDE

CEREAL FRUTA YOGUR O LECHE AGUA	CROISSANT DE CHOCOLATE FRUTA PICADA LECHE, JUGO AGUA	GELATINA GALLETAS DE AVENA FRUTA PICADA LECHE O JUGO AGUA	EMPANADA HORNEADA DE CARNE/POLLO FRUTA PICADA JUGO O CHOCOLISTO AGUA	ALMOHABANA FRUTA PICADA CON CREMA CHANTILLY CHOCOLISTO O JUGO AGUA
--	---	---	---	--

SEMANA 2 MAÑANA

PANCAKES OPCIONAL CREMA DE AVELLANA O MIEL DE MAPLE HUEVO REVUELTO FRUTA JUGO O CHOCOLISTO AGUA	AREPA REDONDA ASADA + CRISPETAS DE POLLO FRUTA PICADA CHOCOLISTO, JUGO AGUA	SALCHIPAPA FRUTA PICADA CHOCOLISTO JUGO AGUA	CROISSANT /QUESO CUAJADA EN CUADROS FRUTA CHOCOLISTO JUGO AGUA	AREPA QUESO HUEVOS CON MAICITOS FRUTA CHOCOLISTO O JUGO AGUA
--	---	--	--	--

SEMANA 2 TARDE

DEDITOS DE QUESO CON MERMELADA FRUTA CHOCOLISTO, JUGO O AGUA	YOGURT + MIX DE CEREAL FRUTA PICADA AGUA	SANDUCHE DE JAMON Y QUESO FRUTA CHOCOLISTO, JUGO O AGUA	SALCHIDEDO FRUTA CHOCOLISTO, JUGO O AGUA	MUFFIN DE YOGUR Y FRUTOS ROJOS FRUTA JUGO, CHOCOLISTO O AGUA
---	--	--	---	---

SEMANA 3 MAÑANA

AREPA DE QUESO CON JAMON DE POLLO MIX DE FRUTA PICADA/SANDIA JUGO O CHOCOLISTO AGUA	PAN REDONDO HUEVO REVUELTO MANGO PICADO CHOCOLISTO JUGO AGUA	PAN LECHE CON JAMON Y QUESO GUAYABA MANZANA CHOCOLISTO JUGO AGUA	PAN QUESO CON POLLO ASADO EN CUADROS ARANDANOS CHOCOLITO O AGUA	HUEVOS EN OMELETTE AREPA DE QUESO +FRUTA PICADA JUGO O CHOCOLISTO AGUA
--	--	---	---	--

SEMANA 3 TARDE

BUÑUELO QUESO CUAJADA EN CUADROS FRUTA PICADA JUGO AGUA CHOCOLISTO	YOGURTH CON CEREAL FRUTA JUGO AGUA	MINI PIZZA FRUTA PICADA JUGO AGUA	HELADO BARQUILLO MANI SALADO FRUTA JUGO AGUA	PASTEL DE JAMON Y QUESO FRUTA PICADA JUGO CHOCOLISTO FRIO AGUA
--	---	--	--	---



LONCHERAS

PREESCOLAR Y PRIMARIA MAÑANA Y TARDE

SEMANA 4 MAÑANA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PANQUEQUE DE ZANAHORIA HUEVO REVUELTO FRUTA YOGURT O JUGO AGUA	PAN QUESO SALCHICHA EN RODAJAS FRUTA PICADA JUGO AGUA	PANDEBONO+ HUEVOS RANCHEROS FRUTA CHOCOLISTO JUGO O AGUA	SANDUCHE CON RODAJAS DE POLLO FRUTA PICADA CHOCOLISTO, JUGO AGUA	MIX DE CEREAL YOGUR FRUTA CHOCOLISTO, JUGO AGUA

SEMANA 4 TARDE

EMPANADA DE CARNE				
PASTEL HOJALDRADO QUESO FRUTA PICADA LECHE O JUGO AGUA	FRUTA PICADA JUGO O CHOCOLISTO AGUA	TORTA DE VAINILLA FRUTA PICADA / JUGO AGUA	PANDEQUESO FRUTOS SECOS FRUTA PICADA CHOCOLISTO JUGO AGUA	CREPES DE AVENA /RELLENO CON DOBLE QUESO Y MERMELADA DE GUAYABA ARTESANAL FRUTA JUGO AGUA

SEMANA 5 MAÑANA

AREPA DE QUESO CON HUEVO REVUELTO FRESA PICADA CHOCOLISTO JUGO AGUA	SANDUCHE DE JAMON Y QUESO FRUTA JUGO AGUA	PANDEBONO ENSALADA DE FRUTAS CHOCOLISTO JUGO AGUA	MINI HAMBURGUESA DE CASA FRUTA CHOCOLISTO ,JUGO AGUA	ALMOHABANAS HUEVO REVUELTO FRUTA CHOCOLISTO ,JUGO AGUA
---	---	--	--	--

SEMANA 5 TARDE

DEDOS DE HOJALDRE DE QUESO FRUTA PICADA MILO,JUGO O AGUA	PAN PIZZA, GELATINA FRUTA PICADA JUGO O AGUA	TORTA DE VAINILLA MANI FRUTA PICADA JUGO O AGUA	CHURROS CUADROS DE QUESO CUAJADA FRUTA PICADA LECHE, JUGO O AGUA	CREPES DE JAMON Y QUESO FRUTA PICADA JUEGO O AGUA
--	--	---	--	---

Todos los días los estudiantes encontraran en el restaurante una segunda opción de lonchera para los que deseen hacer el cambio. Encontrando los siguientes alimentos: galletas de avena, barra de granola, ,cereal,yogur,leche,jugo,fruta,aderezos como mermelada ,salsa de chocolate de la casa ,esto hasta agotar existencias para evitar desperdicios

CEREALES, PLATANOS Y TUBERCULOS



CARNES, HUEVO, QUESO, LACTEOS, LEGUMINOSAS Y NUECES Y SEMILLAS



GRASAS Y AZUCARES



FRUTAS Y VERDURAS



Revisado por: Lina María Bolaños Nutricionista
/ Esperanza Candamil Coordinadora Administrativa
MND 05073
Versión 6 Fecha 16/09/2026

ALMUERZO

PREESCOLAR



SEMANA 1

LUNES

CREMA DE ZANAHORIA
PAN FRANCES
PASTAS A LA
BOLOÑESA / POLLO
PEPINO – BRÓCOLI -
ZANAHORIA - PIÑA
AGUA O JUGO
POSTRE

MARTES

SOPA DE PLATANITO PICADO
ARROZ
PAPA CRIOLLA A LA
MANTEQUILLA
CERDO AGRIDULCE / POLLO
LECHUGA – TOMATE-
ZANAHORIA
AGUA O JUGO
POSTRE

MIERCOLES

SOPA DE VERDURA
ARROZ PAISA CON
CHICHARRON, CHORIZO, CARNE
DE CERDO, PLATANO MADURO
EN CUADROS, MAICITOS
AREPA FRITA
PEPINO, LECHUGA,
AGUA O JUGO
POSTRE

JUEVES

SANCOCHO DE POLLO/POLLO
A LA PLANCHA
AGUACATE /ARROZ
BLANCO/AREPA
REDONDA/BANANO
ZANAHORIA/TOMATE
VERDE/LECHUGA
AGUA O JUGO
POSTRE

VIERNES

FRIJOLE + ARROZ + TAJADA
DE PLATANO MADURO +
CARNE MOLIDA,
CHICHARRON / POLLO
TOMATE / LECHUGA
JUGO O AGUA
POSTRE

CEREALES, PLATANOS Y TUBERCULOS



CARNES, HUEVO, QUESO, LACTEOS, LEGUMINOSAS Y NUECES Y SEMILLAS



FRUTAS Y VERDURAS



GRASAS Y AZUCARES



SEMANA 2

AJIACO
ARROZ
BANANO - MAZORCA
POLLO DESMECHADO
AGUACATE - TOMATE
LECHUGA – ZANAHORIA
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA DE VERDURA+ ARROZ
+ARROZ CABELLO DE ANGEL
MONEDITAS DE PLÁTANO +
RES ASADO EN SALSA DE
TOCINETA / POLLO
ZANAHORIA
TOMATE - CUADRITOS DE
REMOLACHA
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA DE PAPA Y MAICITO
ARROZ/ VERDE
PATACON CON GUACAMOLE
PESCADO APANADO/POLLO
LECHUGA//CEBOLLA CON
CILANTRO/TOMATE
JUGO
AGUA
POSTRE

CREMA DE VERDURA +
ARROZ /TORNILOS CON
ATUN/
CERDO A LA PLANCHA /
POLLO
PAN REDONDO
LECHUGA -TOMATE CHERRY
-ZANAHORIA RAYADA
AGUA O JUGO /UVAS
POSTRE

SOPA DE LENTEJAS
ARROZ /ARROZ CON
ZANAHORIA
PLATANO MADURO
CARNE MOLIDA+CHORIZO/
POLLO
ZANAHORIA – LECHUGA -
TOMATE DE RIÑÓN
AGUA O JUGO
POSTRE

SEMANA 3

CREMA DE AHUYAMA
CARNE DE CERDO
ASADA/SALSA DE CIRUELA
ENSALADA
RUSA(PAPA, VERDURA
, HUEVO)/PAPA SALADA
PEPINO – LECHUGA
ZANAHORIA / PIÑA
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA DE RAICES
ARROZ BLANCO
DESGRANADO DE POLLO/
POLLO ASADO/YUCA FRITA
AGUACATE-
TOMATE /PEPINO
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA DE TORTILLA
ARROZ /ARROZ CURCUMA
/PLATANO ASADO CON
QUESO Y BOCADILLO
LOMO DE RES
ASADO/POLLO/SALSA BBQ
LECHUGA
ROMANA /PEPINO/TOMATE
ZANAHORIA/MANGO
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA DE PLATANITO +
ARROZ + PAPA A LA
FRANCESA / CERDO CON
SALSA DE MANGO/SALSA DE
CHAMPIÑONES /POLLO
ZANAHORIA - LECHUGA –
TOMATE - PEPINO
AGUA O JUGO
POSTRE

FRIJOLE + ARROZ + TAJADA
DE MADURO + CARNE
MOLIDA + CHICHARRÓN
ZANAHORIA - TOMATE -
CEBOLLA DE HUEVO CON
CILANTRO
AGUA O JUGO
POSTRE

SEMANA 4

AJIACO
ARROZ
BANANO - MAZORCA
POLLO DESMECHADO
AGUACATE - TOMATE
LECHUGA - ZANAHORIA
AGUA O JUGO
POSTRE

BLANQUILLOS
ARROZ
TORTA DE CARNE / POLLO
PLATANO MADURO PICADO
EN CUADROS CON QUESO
RALLADO
LECHUGA/ ZANAHORIA/
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA CAMPESINA
ARROZ BLANCO /ARROZ CON
CILANTRO
MUSLO DE POLLO
APANADO/POLLO A LA PLANCHA
/PAPA COCIDA / AREPA FRITA
ENSALADA DE
LECHUGA, ZANAHORIA Y ENSALADA
DULCE CON PIÑA
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA DE VERDURA
ARROZ PAISA CON
CHICHARRON, CHORIZO, CARNE
DE CERDO, PLATANO
MADURO EN CUADROS
, MAICITOS
AREPA FRITA
PEPINO, LECHUGA,
AGUA O JUGO
POSTRE

CREMA DE TOMATE
NACHOS
TACOS DE FAJITAS DE
RES Y POLLO
GUACAMOLE /PICO DE
GALLO Y CREMA AGRIA
LECHUGA - ZANAHORIA
AGUA O JUGO
POSTRE

SEMANA 5

SOPA DE PASTA CON
VERDURA +
DESGRANADO/ARROZ/
POLLO A LA PLANCHA/ /YUCA
FRITA
LECHUGA
MANGO PINTON
AGUA O JUGO
POSTRE

CREMA DE AHUYAMA +
ARROZ /ARROZ CON CABELLO
DE ANGEL
CARNE DE RES / POLLO
PATACONES PINTONES,
ENSALADA CHINA CON SALSA
SOYA
TOMATE – ZANAHORIA
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA DE LETRAS + ARROZ
/ARROZ CON CILANTRO
POLLO ASADO / PAPA CRIOLLA
EN MONEDITAS
BATAVIA + PEPINO + ZANAHORIA
OTRA OPCIÓN DE CARNE:
CARNE EN SALSA CRIOLLA
AGUA O JUGO
POSTRE

CREMA DE MAIZ
ARROZ/ARROZ CON
ZANAHORIA
CARNE DE CERDO A LA
PLANCHA /POLLO A LA
PLANCHA
PAPA CON LECHE Y PEREJIL
PEPINO ,LECHUGA, SANDIA
AGUA O JUGO
POSTRE

CONSOME DE POLLO +
ARROZ
NUGGETS DE POLLO/ POLLO
A LA PLANCHA + PAPAS A LA
FRANCESA
TOMATE – BATAVIA –
ZANAHORIA -
AGUA O JUGO
POSTRE
MIEL MOSTAZA



ALMUERZO

PRIMARIA - BACHILLERATO



SEMANA 1

LUNES

CREMA DE ZANAHORIA
PAN FRANCES
PASTAS A LA
BOLOÑESA / POLLO
PEPINO – BRÓCOLI -
ZANAHORIA - PIÑA
AGUA O JUGO
POSTRE

MARTES

SOPA DE PLATANITO PICADO
ARROZ
PAPA CRIOLLA A LA
MANTEQUILLA
CERDO AGRIDULCE / POLLO
LECHUGA - FRESA -
ZANAHORIA
AGUA O JUGO
POSTRE

MIERCOLES

SOPA DE VERDURA
ARROZ PAISA CON
CHICHARRON, CHORIZO, CARN
E DE CERDO, PLATANO
MADURO EN CUADROS
, MAICITOS
AREPA FRITA
PEPINO, LECHUGA
AGUA O JUGO
POSTRE

JUEVES

SOPA DE LETRAS + ARROZ
/ARROZ CON CILANTRO
POLLO ASADO / PAPA CRIOLLA
EN MONEDITAS
BATAVIA + PEPINO + ZANAHORIA
OTRA OPCIÓN DE CARNE:
CARNE EN SALSA CRIOLLA
AGUA O JUGO
POSTRE

VIERNES

FRIJOLES + ARROZ + TAJADA
DE PLATANO MADURO +
CARNE MOLIDA,
CHICHARRON / POLLO
TOMATE / LECHUGA
JUGO O AGUA
POSTRE

SEMANA 2

AJIACO
ARROZ
BANANO - MAZORCA
POLLO DESMECHADO
AGUACATE - TOMATE
LECHUGA - ZANAHORIA
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA DE VERDURA+ ARROZ
+ARROZ CABELLO DE ANGEL
MONEDITAS DE PLÁTANO +
RES ASADO EN SALSA DE
TOCINETA / POLLO
ZANAHORIA
TOMATE - CUADROS DE
REMOLACHA
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA DE PAPA Y MAICITO
ARROZ BLANCO / ARROZ VERDE
PATACON CON GUACAMOLE
PESCADO APANADO/POLLO
LECHUGA/CEBOLLA CON CILANTRO/TOMATE
JUGO
POSTRE

CREMA DE VERDURAS +
TORNILLOS CON ATUN
PAN BANQUETTE
CERDO A LA PLANCHA /
POLLO
LECHUGA - TOMATE CHERRY
ZANAHORIA RAYADA/UVAS
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA DE LENTEJAS
ARROZ /ARROZ CON
ZANAHORIA
PLATANO MADURO
CARNE MOLIDA+CHORIZO/
POLLO
ZANAHORIA – LECHUGA -
TOMATE DE RIÑÓN
AGUA O JUGO
POSTRE

SEMANA 3

CREMA DE AHUYAMA
CARNE DE CERDO
ASADA/SALSA DE CIRUELA
ENSALADA
RUSA(PAPA, VERDURA
, HUEVO)/PAPA SALADA
PEPINO – LECHUGA
ZANAHORIA - PIÑA
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA DE RAICES
ARROZ BLANCO/
DESGRANADO DE
POLLO/POLLO ASADO/ YUCA
FRITA
AGUACATE-
TOMATE Y MANGO
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA DE TORTILLA
ARROZ /ARROZ CURCUMA
/PLATANO ASADO CON
QUESO Y BOCADILLO
LOMO DE RES
ASADO/POLLO/SALSA BBQ
LECHUGA
ROMANA /PEPINO/TOMATE
ZANAHORIA/MANGO
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA DE PLATANITO +
ARROZ + PAPAS A LA
FRANCESA / CERDO CON
SALSA DE MANGO/ SALSA DE
CHAMPIÑONES /POLLO
ZANAHORIA - LECHUGA –
TOMATE - PEPINO
AGUA O JUGO
POSTRE

FRIJOLES + ARROZ + TAJADA
DE MADURO + CARNE
MOLIDA + CHICHARRÓN
ZANAHORIA - TOMATE -
CEBOLLA DE HUEVO CON
CILANTRO
AGUA O JUGO
POSTRE

SEMANA 4

AJIACO
ARROZ
BANANO - MAZORCA
POLLO DESMECHADO
AGUACATE - TOMATE
LECHUGA - ZANAHORIA
AGUA O JUGO
POSTRE

BLANQUILLOS
ARROZ
TORTA DE CARNE / POLLO
PLATANO PICADO EN
CUADROS CON QUESO
RALLADO
LECHUGA- UCHUVAS
ZANAHORIA
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA CAMPESINA
ARROZ BLANCO /ARROZ CON CILANTRO
MUSLO DE POLLO APANADO/POLLO A LA
PLANCH
/PAPA COCIDA / AREPA FRITA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
ENSALADA DULCE CON PIÑA
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA DE VERDURA
ARROZ PAISA (CHICHARRON,
CHORIZO, CARNE DE CERDO)
PLATANITO MADURO EN
CUADROS
MAICITOS
AREPA ASADA
PEPINO - LECHUGA
AGUA O JUGO
POSTRE

CREMA DE TOMATE
NACHOS
TACOS DE FAJITAS DE
RES Y POLLO
PICO DE GALLO, GUACAMOLE
Y CREMA AGRIA
LECHUGA - ZANAHORIA
AGUA O JUGO
POSTRE

SEMANA 5

SOPA DE PASTA CON VERDURA
DESGRANADO/ ARROZ + POLLO
A LA PLANCHA + /YUCA FRITA
LECHUGA
MANGO PINTON
AGUA O JUGO
POSTRE

CREMA DE AHUYAMA + ARROZ
/ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
CARNE DE RES / POLLO PATACONES
PINTONES, ENSALADA CHINA CON
SALSA SOYA/MANGO
TOMATE – ZANAHORIA
AGUA O JUGO
POSTRE

SOPA DE LETRAS + ARROZ
/ARROZ CON CILANTRO
POLLO ASADO / PAPA CRIOLLA
EN MONEDITAS
BATAVIA + PEPINO + ZANAHORIA
OTRA OPCIÓN DE CARNE:
CARNE EN SALSA CRIOLLA
AGUA O JUGO
POSTRE

CREMA DE MAIZ
ARROZ /ARROZ CON
ZANAHORIA
CARNE DE CERDO A LA
PLANCHA/ POLLO A LA
PLANCH
PAPAS CON LECHE Y PEREJIL
PEPINO - LECHUGA - SANDIA
AGUA O JUGO
POSTRE

CONSOMÉ DE POLLO + ARROZ
+ NUGGETS DE POLLO/ POLLO
A LA PLANCHA + PAPAS A LA
FRANCESA
TOMATE – BATAVIA –
ZANAHORIA - SANDIA
AGUA O JUGO
POSTRE
MIEL MOSTAZA

CEREALES, PLATANOS Y
TUBERCULOS



CARNES, HUEVO, QUESO,
LACTEOS, LEGUMINOSAS Y
NUECES Y SEMILLAS



GRASAS Y
AZUCARES



FRUTAS Y
VERDURAS



Revisado por: Lina María Bolaños Nutricionista MND
05073/ Esperanza Candamil Coord. **Administrativa**
Versión 7 Fecha 16/09/2026



ALMUERZO



El Menú que ofrece el restaurante de nuestro colegio está basado en una alimentación completa que aporta todos los grupos de alimentos ,equilibrado en nutrientes, variado ,rica en carbohidratos para un adecuado aporte de energía ,rico en proteínas para asegurar el crecimiento y recuperación muscular , con un aporte adecuado de grasas saludables ,frutas y verduras para cubrir necesidades de vitaminas y minerales .

1. Ofrecemos salsas y aderezos
2. Variedad de verdura en la ensalada y fruta
3. Postre todos los días
4. Jugos sin azúcar, con azúcar y agua para todos los estudiantes

En nuestro menú se ofrece diariamente la opción de proteína alterna teniendo en cuenta que la proteína de mayor aceptación es el pollo, para los días que en nuestro menú se tenga carne de res o de cerdo, tenemos la opción de pollo para los que deseen hacer el cambio de la proteína , para la lonchera se ofrece una segunda opción de menú para los alumnos que quieran hacer el cambio del menú ofertado para ese día ,cabe aclarar para evitar desperdicios se sacara un porcentaje del menú alterno hasta agotar existencia y así se podrá evaluar la aceptación por parte de los estudiantes. Importante destacar que al momento de pasar a tomar el almuerzo los estudiantes deben acercarse a más tardar a el restaurante a la 1:35 pm, si se tardan más tiempo en llegar se agotara la existencia, ya que se maneja un porcentaje de producción de este tipo de alimento.

CEREALES, PLATANOS Y TUBERCULOS



CARNES, HUEVO, QUESO, LACTEOS, LEGUMINOSAS Y NUECES Y SEMILLAS



GRASAS Y AZUCARES



FRUTAS Y VERDURAS



Revisado por: Lina María Bolaños Nutricionista MND
05073/ Esperanza Candamil Coord. Administrativa
Versión 7 Fecha 16/09/2026