Comer bien
es crecer con energía,
aprender mejor
y ser más feliz.

MENÚ SEMANAL

DEL 18 AL 21 DE AGOSTO DE 2026

COLEGIO REGGIO EMILIA

MARTES 18 DE AGOSTO

MEDIA MAÑANA



- Huevos con pan
- Milo
- Pera

ALMUERZO



- Sopa de papa criolla
- Cerdo apanado
- Arroz
- Papa en salsa bechamel
- Ensalada de lechuga
- Jugo de lulo
- Frunas

MIÉRCOLES 19 DE AGOSTO

DESAYUNO



- Panzerotti
- Jugo de guayaba
- Manzana

ALMUERZO



- Cremado de ahuyama
- Pasta con pollo
- Acompañada de pan
- Ensalada de zanahoria
- Jugo de mandarina
- Postre de limón

JUEVES 20 DE AGOSTO

MEDIA MAÑANA



- Croissant
- Jugo de mango
- Mandarina

ALMUERZO



- Frijoles
- Arroz blanco
- Carne y huevo
- Patacón
- Pico de gallo
- Limonada
- Gelatina

VIERNES 21 DE AGOSTO

MEDIA MAÑANA



- Arepa con chorizo
- Guandolo
- Piña

FRUNAS



Cada elección saludable hoy, construye un mañana lleno de bienestar.



¡Alimentarse bien es la mejor forma de cuidar tu cuerpo y tu mente!



TABLA NUTRICIONAL APROXIMADA POR DÍA

Energía (kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
700 - 800	20 - 30	90 - 110	20 - 30	8 - 12	250 - 350	3 - 5

Los valores pueden variar según porciones y preparación de los alimentos.

Menú diseñado para aportar los nutrientes necesarios para un crecimiento sano y un mejor rendimiento escolar.