Comer bien es crecer sano, aprender mejor y ser feliz

MENÚ SEMANAL

DEL 24 AL 28 DE AGOSTO DE 2026

COLEGIO REGGIO EMILIA

LUNES 24 DE AGOSTO

MEDIA MAÑANA

- Buñuelo
- Milo
- Banano



ALMUERZO

- Sopa de pollo
- Solomón en salsa de champiñones
- Arroz
- Plátano con queso crema
- Ensalada de lechuga
- Postre: Milo
- Jugo de mora



MARTES 25 DE AGOSTO

MEDIA MAÑANA

- Arepa de yuca
- Quesito
- Chocolate
- Granadilla



ALMUERZO

- Sopa de garbanzos
- Solomón julianas
- Papa criolla al vapor
- Arroz
- Ensalada de zanahoria
- Postre: Pudín
- Jugo de maracuyá



MIÉRCOLES 26 DE AGOSTO

MEDIA MAÑANA

- Huevos con pan
- Jugo tropical
- Mango



ALMUERZO

- Sopa de guineo
- Filete de pollo
- Torta de coliflor
- Arroz
- Ensalada de repollo
- Bonbón
- Jugo de lulo



JUEVES 27 DE AGOSTO

MEDIA MAÑANA

- Sándwiche
- Jugo de guayaba
- Piña



ALMUERZO

- Fríjoles con chicharrón
- Carne molida
- Tajada
- Limonada
- Barriletes



VIERNES 28 DE AGOSTO

MEDIA MAÑANA

- Cereal de
- con cumis
- Fresa
- Banano



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 – 850	20 – 30	90 – 120	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.