Comer bien es crecer sano, aprender mejor y ser feliz

MENÚ SEMANAL

DEL 31 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE DE 2026

COLEGIO REGGIO EMILIA

LUNES 31 DE AGOSTO

MEDIA MAÑANA

- Croissant
- Milo
- Granadilla



ALMUERZO

- Sopa de verduras
- Posta cartagenera
- Arroz blanco
- Puré de papa
- Ensalada de lechuga, pepino y tomate
- Jugo de mandarina
- Postre de limón



MARTES 1 DE SEPTIEMBRE

MEDIA MAÑANA

- Palito de queso
- Piña
- Jugo de frutos amarillos



ALMUERZO

- Cazuela mexicana con pollo
- Arroz blanco
- Ensalada de cebolla, tomate y cilantro
- Jugo de mora
- Postre de vainilla



MIÉRCOLES 2 DE SEPTIEMBRE

MEDIA MAÑANA

- Huevos rancheros
- Chocolate
- Piña



ALMUERZO

- Sopa de garbanzos
- Costillas en salsa BBQ
- Arroz
- Torta de chócolo
- Ensalada de zanahoria y zucchini
- Jugo de tomate de árbol
- Gelatina de piña



JUEVES 3 DE SEPTIEMBRE

MEDIA MAÑANA

- Tostadas con mermelada y queso
- Jugo tropical
- Banano



ALMUERZO

- Fríjoles
- Chicharrón
- Huevo
- Arroz
- Patacón
- Limonada
- Panelitas



VIERNES 4 DE SEPTIEMBRE

MEDIA MAÑANA

- Fajita de jamón y queso
- Jugo de mango
- Pera



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.