Comer bien es crecer sano, aprender mejor y ser feliz

MENÚ SEMANAL

COLEGIO REGGIO EMILIA

Alimentación que inspira grandes futuros

Pequeñas elecciones, grandes logros

LUNES

MEDIA MAÑANA

- Buñuelo
- Milo
- Sandía

ALMUERZO

- Sopa de yuca
- Solomo encebollado
- Plátano calado
- Arroz blanco
- Ensalada de repollo
- Jugo de guayaba
- Postre de coco

MARTES

MEDIA MAÑANA

- Arepa de chocolo con quesito
- Chocolate
- Manzana verde

ALMUERZO

- Sopa de pasta
- Arroz
- Pechuga a la plancha
- Papa chorreada
- Ensalada de lechuga
- Jugo de maracuyá
- Postre de maracuyá

MIÉRCOLES

MEDIA MAÑANA

- Huevos pericos con pan de maíz
- Jugo de mango y mandarina

ALMUERZO

- Sopa de patacón
- Arroz blanco
- Albóndigas en salsa
- Torta de zanahoria
- Ensalada agridulce
- Jugo de lulo
- Frunas

JUEVES

MEDIA MAÑANA

- Empanadas
- Jugo tropical
- Mango

ALMUERZO

- Fríjoles con tocino
- Chorizo
- Arroz blanco
- Tajadas
- Ensalada de pico de gallo
- Limonada
- Postre: Copelia

VIERNES

MEDIA MAÑANA

- Pancakes con fruta
- Miel de maple o Nutella
- Jugo de frutos amarillos

Comida real, mentes brillantes

Una buena alimentación también alimenta tus sueños

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, un mejor rendimiento escolar y una vida más feliz.

Cuidamos hoy el mañana