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

- Pan de queso
- Milo
- Naranja



ALMUERZO

- Crema de papa criolla
- Arroz blanco
- Solomo de cerdo en salsa de tocineta
- Brócoli en salsa bechamel
- Ensalada de tomate y pepino
- Jugo de mora
- Postre de limón



MARTES

MEDIA MAÑANA

- Arepa de yuca
- Quesito
- Agua de panela
- Mango



ALMUERZO

- Sopa de arracacha
- Arroz con cabello de ángel
- Posta sudada con papa y yuca
- Ensalada de repollo y zanahoria
- Jugo de mango
- Postre de maracuyá



MIÉRCOLES

MEDIA MAÑANA

- Huevos con salchicha
- Pan de maíz
- Avena
- Mandarina



ALMUERZO

- Sopa de pasta
- Arroz con zanahoria
- Muslitos apanados
- Papa a la francesa
- Ensalada dulce
- Jugo de tomate de árbol
- Chocolatina



JUEVES

MEDIA MAÑANA

- Croissant
- Jugo tropical
- Mandarina



ALMUERZO

- Fríjoles
- Arroz blanco
- Chicharrón y chorizo
- Ensalada de aguacate y tomate
- Limonada natural
- Mazamorra con bocadillo



VIERNES

MEDIA MAÑANA

- Empanada
- Jugo de frutos rojos
- Banano



Hoy solo tenemos media mañana

¡Disfruta tu viernes!

TABLA NUTRICIONAL APROXIMADA POR DÍA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes (Media mañana)
Energía: 850 kcal	Energía: 820 kcal	Energía: 900 kcal	Energía: 930 kcal	Energía: 320 kcal
Proteína: 32 g	Proteína: 29 g	Proteína: 35 g	Proteína: 34 g	Proteína: 8 g
Carbohidratos: 115 g	Carbohidratos: 125 g	Carbohidratos: 120 g	Carbohidratos: 125 g	Carbohidratos: 60 g
Grasas: 29 g	Grasas: 23 g	Grasas: 32 g	Grasas: 34 g	Grasas: 10 g
Fibra: 9 g	Fibra: 10 g	Fibra: 8 g	Fibra: 13 g	Fibra: 4 g

Una buena alimentación hoy, un mejor mañana

Comida real, mentes brillantes

COLEGIO REGGIO EMILIA

Formando hábitos para la vida