# Menú Semanal

## Colegio Reggio Emilia

Alimentación saludable para grandes momentos

## Lunes

### Media Mañana

- Almojábanas
- Chocolate
- Manzana



### Almuerzo

- Sopa de pasta
- Solomo de res en salsa de champiñones
- Arroz blanco
- Yuca frita
- Ensalada de pepino, lechuga y tomate
- Jugo de lulo
- Postre de coco



**Tabla nutricional estimada por porción**

| Energía (kcal) | Proteína (g) | Carbohidratos (g) | Grasa (g) | Fibra (g) |
|---|---|---|---|---|
| 720 | 30 | 96 | 22 | 8 |

## Martes

### Media Mañana

- Arepa de huevo
- Jugo de fresa
- Granadilla



### Almuerzo

- Sopa de guineo
- Chuleta de cerdo apanado
- Arroz blanco
- Plátano calado
- Jugo de guayaba
- Postre de arroz con leche



**Tabla nutricional estimada por porción**

| Energía (kcal) | Proteína (g) | Carbohidratos (g) | Grasa (g) | Fibra (g) |
|---|---|---|---|---|
| 700 | 28 | 100 | 20 | 9 |

## Miércoles

### Media Mañana

- Palito de queso
- Milo
- Piña




### Almuerzo

- Crema de auyama
- Chuzo de pollo
- Papa a la francesa
- Ensalada dulce
- Jugo de mango
- Postre de maracuyá



**Tabla nutricional estimada por porción**

| Energía (kcal) | Proteína (g) | Carbohidratos (g) | Grasa (g) | Fibra (g) |
|---|---|---|---|---|
| 690 | 32 | 92 | 20 | 7 |

## Jueves

### Media Mañana

- Arepa de chocolo con quesito
- Agua de panela
- Mandarina



### Almuerzo

- Frijoles
- Arroz blanco
- Chicharrón y huevo
- Patacón
- Ensalada pico de gallo
- Jugo de mandarina
- Mazamorra con bocadillo



**Tabla nutricional estimada por porción**

| Energía (kcal) | Proteína (g) | Carbohidratos (g) | Grasa (g) | Fibra (g) |
|---|---|---|---|---|
| 780 | 30 | 105 | 26 | 10 |

## Viernes

### Media Mañana

- Huevos con salchicha
- Pan
- Milo
- Mango




**Tabla nutricional estimada por porción**

| Energía (kcal) | Proteína (g) | Carbohidratos (g) | Grasa (g) | Fibra (g) |
|---|---|---|---|---|
| 560 | 22 | 78 | 18 | 6 |

Comer bien también es aprender, crecer y disfrutar



- Ingredientes frescos y de calidad
- Preparaciones caseras
- Variedad de alimentos
- Porciones adecuadas
- Una alimentación balanceada para un mejor aprendizaje