

# NOVEMBER MENU 2017

		GRUPO DE ALIMENTOS	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY 01	THURSDAY 02	FRIDAY 06	
WEEK 1	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY 01	THURSDAY 02	FRIDAY 06	
	REFRIGERIO - SNACK AM	CEREAL				pan integral con arandanos/whole wheat bread with blueberries	galletas de avena/oatmeal cookies	
		LACTEO				Cubos de queso/cheese cubes	milo/milk with chocolate	
	ALMUERZO	FRUTA			sorbete de maracuya/passion fruit icecream	jugo de uva/grape juice	cascos de mandarina/sliced tangerines	
		SOPAS/ CREMAS			sopa de ajaiaquito/Ajiaco Soup	sopa de mazorca/cob soup	sopa de arracacha/arracacha soup	
		PROTEINA			pollo apinado/breaded chicken	sobrebarriga al horno/baked flank steak	pechuga desmechada/striped chicken breast	
		CEREAL			arroz al perejil/parsley rice	arroz blanco/white rice	arroz con pollo/rice with chicken	
		LEGUMINOSA			frijol blanquillo/white bean	garbanzo/chickpea	arveja/vetch	
		VERDURAS			Ensalada tropical/Tropical salad	ensalada jardinera/salad	ensalada de aguacate/avocado salad	
		TUBERCULOS / PLATANOS Y RAICES			papa criolla al horno/baked creole potatoes	tajadas maduras/ripe plantain slices	papa chip/potato chip	
FRUTA				Papaya/Papaya	melon	coco/coconut		
POSTRE			gomas/gums	harquillo/waffer straw	crema de chocolate miu/miu chocolate cream			
ONCES - SNACK PM	CEREAL			chocorrano	sandwich de jamon y queso/cheese and ham sandwich	galletas waffer's/waffer's cookies		
	LACTEO			avena/oatmeal		frescavena de vainilla/oatmeal & vanilla drink		
FRUTA			ciruela/plum	jugo nectar de mora/ blackberry nectar juice	banano/banana			
WEEK 2	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MONDAY 06	TUESDAY 07	WEDNESDAY 08	THURSDAY 09	FRIDAY 10	
	REFRIGERIO - SNACK AM	CEREAL		Buñuelo/Fritter	pancake	pan de yuca/cassava bread	empanada de pollo/chicken patties	
		LACTEO			chocolate con leche/chocolate with milk	cafe con leche/coffee with milk	sorbete de mora/blackberry ice cream	
	ALMUERZO	FRUTA		sorbete de lulo/Lulo ice cream	melon	cascos de naranja/sliced oranges		
		SOPAS/ CREMAS		sopa de cuchuco/cuchuco soup	sopa de colicero/colicero soup	sopa de verduras/vegetables soup	crema de cebolla/onion cream soup	
		PROTEINA		cerdo en salasa BBQ/pork in BBQ sauce	Goulash de carne/ Meat Goulash	fricase de pollo/chicken fricasee	lagsanea mixta/mixed lasagna pasta	
		CEREAL		Arroz con ajonjolí/Rice with sesame	arroz tigre/rice with noodles	arroz blanco/white rice	pan parmesano/parmesan bread	
		LEGUMINOSA		frijol caraota/caraota bean	lentejas/lentils	frijol cabeza negra/black eyed beans	lagsanea vegetales/vegetables lasagna	
		VERDURAS		Ensalada Waldorf/Waldorf salad	brocoli gratinado/grilled broccoli	Ensalada campesina/partisan salad	tomate capresse/tomato capresse	
		TUBERCULOS / PLATANOS Y RAICES		papa choriada/sauced potatoes	platano al horno/baked plantains	torta de ahuyama/pumpkin tart	pan baguette /baguette bread	
FRUTA			uvas /grapes	cuadritos de piña/pineapple cubes	manzana/apple	sandia/watermelon		
POSTRE		gomas grissly/grimssly gums	chocobreak	frutas/frutas candy	chocogrissly			
ONCES - SNACK PM	CEREAL		torta de queso/cheese tart	galleta/biscuits	barquillo/waffer straw	mantecada/ tart		
	LACTEO				alpinito	yogurt		
FRUTA			jugo de piña/pineapple juice	fresones con crema de leche/strawberries with milk cream	manzana verde/green apple	mango picado/sliced mango		
WEEK 3	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MONDAY 13	TUESDAY 14	WEDNESDAY 15	THURSDAY 16	FRIDAY 17	
	REFRIGERIO - SNACK AM	CEREAL		pan de chocolate/Chocolate bread	empanada de carne/meat patty	pan de bono / bono bread	cereal	
		LACTEO			queso/cheese	jugo de maracuya / passion fruit juice	jugo de mora/blackberry juice	yogurt
	ALMUERZO	FRUTA		sorbete de lulo/lulo ice cream	sopa de avena	sopa de ajaiaquito/ajiaco soup	sopa de cebada/ barley soup	Banano/ banana
		SOPAS/ CREMAS		filete de cerdo asado/ roasted pork fillet	pollo apinado/ breaded chicken	arroz blanco/white rice	buffalo wings	cuchucos de maiz
		PROTEINA		arroz pajarito/ rice mixed with ripe plantain	frijol rojo/red bean	arveja/ vetch	arroz con pimiento/ rice with sweet pepper	carne molida con vegetales
		CEREAL		aguacate/avocado	ensalada hawaina/ hawaiian salad	ensalada de espinaca/ spinach salad	arroz blanco/white rice	arroz blanco/white rice
		LEGUMINOSA		papa al cilantro/ coriandered potato	torta de mazorca/ cob tart	deditos de yuca/ cassava fingers	frijol blanquillo/white beans	frijol blanco/white rice
		VERDURAS		cascos de pera/ sliced pear	melon	cascos de mandarina/ sliced tangerines	ensalada rusa/russian salad	tajadas maduras / ripe plantain fires
		TUBERCULOS / PLATANOS Y RAICES		mashmelo/ marshmallows	chocobaby	barquillo pizzalla/ waffer straw	fresa/ strawberries	big ben
FRUTA			torta de naranja/orange tart	ponque lolita/ lolita cake	sandwich de pollo/ chicken sandwich	torta de frutas cristalizadas / candy fruit cake		
POSTRE		sorbete de fresa/ strawberry ice cream	uvas / grapes	jugo nectar de mango/ mango nectar juice	sorbete de guanabana/ Soursop Ice cream			
ONCES - SNACK PM	CEREAL							
	LACTEO							
FRUTA								
WEEK 4	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MONDAY 20	TUESDAY 21	WEDNESDAY 22	THURSDAY 23	FRIDAY 24 !! ACCION DE GRACIAS !! Thanksgiving	
	REFRIGERIO - SNACK AM	CEREAL		galletas integrales / Whole gran cookies	ruscan / three kings cake	pan de frutos secos / nut bread	pastel de pollo/ chicken tart	
		LACTEO		avena caliente/ warm oatmeal	chocolate	sorbete de lulo/ lulo ice cream	leche/ milk	milo caliente / warm milk with chocolate
	ALMUERZO	FRUTA		cascos de naranja/ sliced oranges	manzana/ apple	papaya en cubos/ papaya in cubes	piña /pineapple	melon en cubos/ melon cubes
		SOPAS/ CREMAS		crema de verduras/ vegetables cream soup	sancocho/ stew	sopa de avena / oatmeal soup	sopa mexicana/ mexican soup	crema de cebolla / onion cream soup
		PROTEINA		pollo al horno / baked chicken	dedos de pescado/ fish fingers	ropa vieja /stripped meat with vegetables	pechuga desmechada y carne molida/ stripped chicken breast and ground meat	pavo horneado con salsa de arandanos/ baked turkey with blueberry sauce
		CEREAL		arroz tigre/ rice with noodles	arroz con coco/ rice with coconut	arroz verde/ green rice	arroz blanco/ white rice	arroz almendrado/ almond rice
		LEGUMINOSA		garbanzo/ chickpea	arveja/ vetch	lentejas / lentils	frijol refrito/ stewed beans	
		VERDURAS		brocoli gratinado/ grilled broccoli	aguacate/ avocado	ensalada oriental / eastern salad	pico de gallo - guacamole/ chopped tomatoes -guacamole	pure de papa/ potato puree
		TUBERCULOS / PLATANOS Y RAICES		patacon/ fried mosh plantains	bananos de la abuela / sweet bananas	tajadas maduras / ripe plantain slices	totopos / tortilla chips	pie de ahuyama/ pumpkin bake
FRUTA			papaya	fresa/ strawberries	uchuva	melon	sandia/ watermelon	
POSTRE		chocobaby	frunamax	nucita	barrilete/chewable candy	kit kat		
ONCES - SNACK PM	CEREAL		pei de manzana/ apple pie	almojabana	pastel gloria/ sweet bread	piña de jamon y queso/ cheese and ham pita	galleta / cookies	
	LACTEO		jugo de maracuya/ passion fruit juice	leche/ milk	yogurt	jugo frutos mora/ blackberry juice	alpinito	
FRUTA			uvas / grapes	durazno/ peach	manzana verde/ green apple	pera/ pear		
WEEK 5	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MONDAY 27	TUESDAY 28	WEDNESDAY 29	THURSDAY 30	FRIDAY 27	
	REFRIGERIO - SNACK AM	CEREAL		torta de frutos secos / nut tart	pancake	pan de yuca/ cassava bread	minipizza	
		LACTEO			Queso pera/ pear cheese	avena fria/ cold oatmeal		
	ALMUERZO	FRUTA		sorbete de maracuya/ passion fruit ice cream	jugo de mora / blackberry juice	cascos de mandarina/ sliced tangerines	jugo de lulo/ lulo juice	
		SOPAS/ CREMAS		sopa de arracacha/ arracacha soup	sopa de maiz / corn soup	sopa de fideos/ noodles soup	sopa de verduras/ vegetables soup	
		PROTEINA		carne con chimichurri/ Beef with chimichurri	pollo crisper/ crispy chicken	carne con verduras / vegetables with meat	pollo a la naranja/ orange chicken	
		CEREAL		arroz blanco/ white rice	arroz malleado/ malted rice	arroz / rice	arroz con maiz/ rice with corn	
		LEGUMINOSA		lenteja/ lentils	frijol caraota/ caraota bean	garbanzo / chickpea	frijol cargamento/ cargamento bean	
		VERDURAS		aguacate/ avocado	habichuelas/ green beans	zucchini	apio/ celery	
		TUBERCULOS / PLATANOS Y RAICES		tajada de maduro/ ripe plantain slices	papa a las fina hierbas/ herbed potatoes	platano al horno/ baked plantain	ensalada de melon con espinaca/ melon and spinach salad	
FRUTA			Mandarina/ tangerines	durazno/ peach	sandia/ watermelon	coco/coconut		
POSTRE		chocospash	fruna	kit kat	gomas / gums			
ONCES - SNACK PM	CEREAL		Bravnie / brownie	minicorazones hojaldrados / puff pastry mini hearts	galletas integrales/ whole grain cookies	minicorazones hojaldrados / puff pastry mini hearts		
	LACTEO		leche/ milk	yogurt	avena / oatmeal	kumis / sour milk		
FRUTA		freson/ strawberry	mango picado/ sliced mango	ciruela/ plum	freson/ strawberry			