

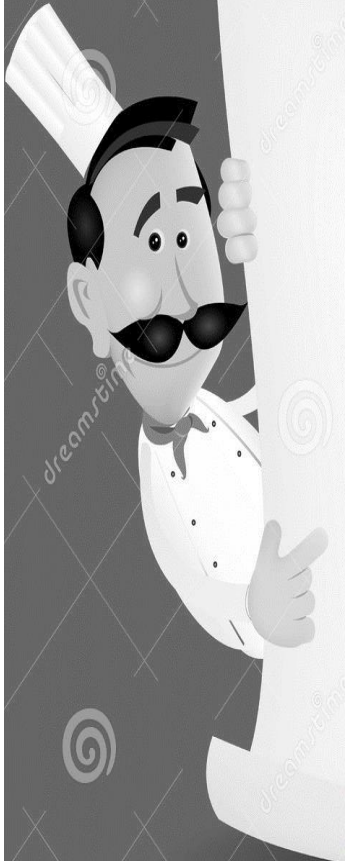
SEPTEMBER PROGRAMMING MENU 2018



COLEGIO BILINGÜE RICHMOND



RICHMOND preschool



WEEK 1

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY 7
		3	4	5	6	
REFRIGERIO - SNACK AM	CEREAL	Pancake/Pancake	Buñuelo	Pan de yuca	Empanadas de pollo	wraps de jamon y quesona/cheese and ham wrap
	LACTOSE	Avena caliente de Vainilla/Warm vanilla oatmeal	Jugo de lulo/Lulo juice	Café con leche/Coffee with milk	Jugo mora/Blackbery juice	milo frio/ Cold milo
	FRUIT	Pera/Pear	manzana/ Apple	Banano/Banana	granadilla	melo en cubos / cubed melon
ALMUERZO	SOUPS	Sopa de cuchuco/Cuchuco soup	Sopa de arroz/Rice Soup	Sopa de arracaha/Arracacha	sopa de colicero/ Green plantain soup	Sopa de avena/Oatmeal soup
	PROTEIN	Carne con chimichurri/ Beef steak with chimichurri	Pechuga con champiñones /Chicken breast with mushrooms	Carne molida con vegetales/Minced beef with vegetables	Colombinas de pollo hawyanas/hawaiian chicken drumsticks	
	OTRAS OPCIONES	Taboulè (verduras al horno)/ tabbouleh (Oven Vegetables)	Pasta bolañesa con vegetales/ Bolognese pasta with vegetable	Brocoli con bechamel/ Broccoli with bechamel	tortilla vegana de plátano maduro/Vegan plantain tortilla	Spagueti de calabazin / Zucchini spaghetti
	CEREAL	Arroz tigre/Tiger rice	Arroz verde/Green Rice	Arroz blanco/White rice	Arroz con zanahoria/Rice with carrots	Arroz blanc/White rice
	GRAINS AND LEGUMES	Garbanzo/ Chickpeas	Arveja verde/Green peas	lenteja/ Lentils	Caraotas/Caraota beans	frijol cabecita negra/Black beans
	VEGETABLES	Remolacha mixta/Mixed beetroot	Apio hawaiano/Hawaiian Celery	Ensalada de cohombro/ Cucumber salad	Enslada rusa/Russian salad	Tomate con albaça/Tomato with basil
	SIDES	Papa salada/ Salted potatoes	Torta de mazorca/Corn cake	Tajadas maduras/ Plantain slices	Croquetas de yuca/breaded yuca sticks	Pan baguette/Baguette bread
	FRUIT	Papaya/Papaya	Melon/Rockmelon	Ciruelas /Plums	Guanábana	uchuva
	DESSERT	nuguet nucita/Nucite nugget	fruna	Chocosplash/Chocosplash	Masmelo/Marshmellows	quimbaya
ONCES - SNACK PM	CEREAL	Torta de queso/ Cheese tart	fresas con crema/ Strawberries and cream	Sandwiches de jamon y queso/ Ham and cheese sandwiches	Ponque lolita/ Lolita cake	Salchicha hojaldrada/Corndog
	LACTOSE			Jugo necta mandarina_ narnaja/Orange-mandarine juice	kumis	Jugo de lulo en leche/ Lulo juice with milk
	FRUIT	Jugo mora/Blackbery juice	Galleta rondalla/Rondalla cookie	Sandia Picada/Sliced watermelon	Mandarina/ Mandarine	Durazno/ Peaches



RICHMOND
Preschool



COLEGIO
BILINGÜE
RICHMOND



	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			10	11	12	13	14
REFRIGERIO - SNACK AM	CEREAL		almojabana	Croissant de jamon y queso/Ham and cheese croissant	Pan integral/Wholemeal bread	Pastel de carne/Beef pie	Pan de chocolate /Chocolate bread
	LACTOSE		Aguadepanela con leche/Aguadepanela with milk		Cubos de queso campesino/cheese cubes	Milo	Jugo de maracuya/Passion fruit juice
	FRUIT		Papaya	Jugo piña/Pineapple juice	jugo de lulo /Lulo Juice	Melon/Rockmelon	brochetas de frutas con queso/fruit and cheese skewers
ALMUERZO	SOUPS		Crema de cebolla/Onion soup	sopa de verduras/vegetable soup	Ajiaquito	Sopa de pasta/Pasta soup	Sopa de mute/Mute soup
	PROTEIN		lonchas de cerdo BBQ/ BBQ pork slices	Alitas apanadas/Breaded chicken	Carne en bisteck/Beef steak	Suprema de pollo al horno/Baked chicken supreme	Pechuga/Chicken breast
	OTRAS OPCIONES		Tomates rellenos / Stuffed Tomato	pinchos de vegetales / vegetable skewers	Guacamole con palitos de pan / Guacamole with bread sticks	champiñones al ajillo/ garlic mushrooms	Arroz vegetariano / Vegetarian Rice
	CEREAL		Arroz con mazorca/Rice with corn	Arroz con fideos/Rice with pasta	Arroz blanco/white rice	Arroz al perejil/Rice with parsley	Arroz con pollo/Rice with chicken
	GRAINS AND LEGUMES		frijol rojo/Red bean	lenteja/ Lentils	Carota	Arveja/Green beans	Carota/Carrots
	VEGETABLES		Aguacate / avocado	Brocoli gratinado/ Smashed Broccoli	Ceviche de mango	Ensalada tropical/Tropical salad	tomate cohombro/tomato and cucumber
	SIDES		platano al horno/baked platano	Torta de zanahoria /Carrot cake	Yuca con perejil y mantequilla/Yuca with parsley and butter	Papa casco/Potato wedges	Papa en cascós /Potato wedges
	FRUIT		Sandia/watermelon	Pera/Pear	Ciruela/Plums	Coco/Coconut	Sandia /Watermelon
	DESSERT		Barquillo piazza	Crema de chocolate muu	Gomas de frutas/fruit gummies	Chocolatina/Chocolate bar	marshmallows/Marshmallows
	ONCES - SNACK PM	CEREAL		Galletas de avena /oatmeal cookies	Pan gloria	minichocorrano	Sandwich de pollo y lechuga y tomate/Chicken, lettuce, and tomato sandwich
LACTOSE		Porcion de queso/Cheese portion	leche /Milk	Avena/Oatmeal	Jugo nectar de durazno/Peach Juice	Jugo de mango/Mango juice	
FRUIT		Salpicon/fruit punch	Uvas /Grapes	fresas/Strawberries	Granadilla	Naranja/Orange	

WEEK 2



FRIDAY 21
DIA DE AMOR Y AMISTAD



WEEK 3

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY 21
		17	18	19	20	DIA DE AMOR Y AMISTAD
REFRIGERIO - SNACK AM	CEREAL	Roscon	empanadas de pollo con bechamel/Chicken empanadas	Palitos de queso/Cheese sticks	Galletas de avena /Oatmeal cookies	cupcake de arandanos / Cranberry cupcakes
	LACTOSE	milo			Milo	leche/Milk
	FRUIT	Melon Rockmelon	Sorbete de lulo/lulo sorbet	Jugo de mora/Blackberry juice	Manzana/ Apple	freson/strawberries
ALMUERZO	SOUPS	Sopa de cebada/Barley soup	Sopa de ahuyama/ahuyama soup	sopa de cuchuco de maiz/	Sopa de cereales/Cereal soup	Perro caliente/Hot dog
	PROTEIN	Piernas de pollo a la naranja/Orange chicken legs	Gulash con vegetales/Goulash with vegetables	Deditos de pescado /fish fingers	Albondigas/Meatballs	HAMBURGUESA(carne o pollo) / Burger(beef or chicken)
	OTRAS OPCIONES	Croquetas de carne y lenteja	Tortilla de calabazin	Berenajas rellenas / Stuffed Eggplant	Seitan de verduras / Seitan of vegetables	Hamburguesa de legumbre / legume Burger
	CEREAL	Arroz almendrado/Rice with almonds	Arroz blanco/White rice	arroz con coco/Rice with coconut	Arroz tigre/Tiger rice	
	GRAINS AND LEGUMES	lenteja/ Lentils	Garbanzo/Chickpeas	Arveja/Green peas	frijol rojo/Red beans	Salsa Tartara/Tartare sauce
	VEGETABLES	ensalada verde/Green salad	Ensalada de pasta/Pasta salad	ensalada de aguacate/avocado salad	Coliflor gratinado/Grated cauliflower	Lechuga y tomate/lettuce and tomato
	SIDES	Patacones/Plantain chips	Papa criolla/Creole potatoes	Torta de banano/Banana cake	Torta de verduras/vegetable cake	Papa frita /french fries
	FRUIT	Mango	Naranja/Orange	Fresas/Strawberries	Papaya	Salpicon /fruit punch
	DESSERT	Barrilete	chocomelo	Frunas	kit kat	tubo de arequipe
	ONCES - SNACK PM	CEREAL	pan pita con queso/pita bread with cheese	Galleta de nutela/Nutella cookie	Ponky	Barquillo de vanilla
LACTOSE	Yogurt	leche/Milk	Jugo nectar manzana/Apple juice	Alpinito		
FRUIT		Mandarina/Mandarine	Uvas/Grapes	Granadilla		



WEEK 4

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY 28
		24	25	26	27	
REFRIGERIO - SNACK AM	CEREAL	Hojaldre de salchicha / Corn dog	Cereal	Repollitas de crema pastelera/Cream-filled pastry	Arepa de queso/cheese arepa	Minipizza
	LACTOSE	Avena de vainilla/Vanilla oatmeal	kumis /yogurt	leche /Milk	chocolate caliente/hot chocolate	Jugo de lulo/lulo juice
	FRUIT	Melon picado/Sliced rock melon	fresa/strawberries	Mango picado/ Sliced mango	manzana/Apple	
ALMUERZO	SOUPS	Sopa de arroz/Rice soup	Cuchuco de trigo/Cuchuco	Sopa de arveja/Green pea soup	Sopa de mazorca/Corn soup	Crema de pollo/Chicken soup
	PROTEIN	Pechuga chimichurri/Chicken breast with chimichurri	Carne al vino/Wined beef	Nuguet de pollo/Chicken nuggets	Cerdo con vegetales/ Pork with vegetables	Carne molida, chorizo , huevo y chicharon / Minced beef, chorizo, fried egg and chicharron
	OTRAS OPCIONES	Aros de cebolla / Onion rings	Albondigas	Falafel	Canelones de espinaca/Spinach cannelloni	Parrillada vegetariana / Grilled Vegetarian
	CEREAL	Arroz con zanahoria/Rice with carrots	Arroz pajarito/Pajarito rice	Arroz encebollado/Onioned rice	Arroz blanco/White rice	Arroz/Rice
	GRAINS AND LEGUMES	Carota	lenteja /lentils	Garbanazo/Chickpeas	Arveja /Green peas	Frijol rojo/Red beans
	VEGETABLES	Repollo hawiano/Hawaiian cabbage	Remolacha balsamica/Balsamic beet root	Pepino guisado/stewed cucumber	Ensalada rusa/Russian salad	Aguacate/Avocado
	SIDES	Papa sower cream/potatoes with sour cream	Platano al horno/Baked plantains	Papa casco/Potato wedges	springs rolls	Tajada madura/Ried plantain slices
	FRUIT	Cascos de mandarina/Mandarine shells	Guanabana	Piña/Pineapple	papaya/	Cascos de naranja/Orange wedges
	DESSERT	Chocobaby	fruna max	Nucita nuguet	choco,plasch	Barrilete
ONCES - SNACK PM	CEREAL	Torta de frutos cristalizados/fruit cake	Pie de manzana con crema pastelera/Apple pie with cream	Sandwich de pollo/Chicken sandwich	Galletas club social /Club social crackers	torta de limon/lemon cake
	LACTOSE	malteada de fresa/Strawberry milk shake			Cubos de queso /Cheese cubes	
	FRUIT		Jugo de maracuya/Passion fruit juice	leche achocolatada/Chocolate milk	Jugo nectar de durazno/Peach juice	Sorbete de mango /Mango sorbet