



OUR 2024 MENU



¡TODO SOBRE NUESTRO MENÚ!

Recuerda que...



Nuestro servicio de alimentación es tipo buffet, donde nuestros estudiantes tienen la libertad de elegir la opción que prefieran y la cantidad que deseen.



En cuanto al Snack, todos los días daremos prioridad a la opción de sal, ofreciendo la opción dulce únicamente a quienes así lo deseen. Reconocemos la importancia de la salud, al mismo tiempo que valoramos la diversidad de los gustos.



Como bebidas ofreceremos diariamente una variedad de bebidas, incluyendo bebidas lácteas, el jugo del día con o sin azúcar y agua, para que los estudiantes puedan seleccionar la que más les guste.



Durante el almuerzo, se ofrecerán ambas opciones de proteína sin salsa o aderezo, para quienes prefieran una alternativa más ligera.



Los estudiantes tendrán la opción de repetir algún alimento una vez que hayan consumido todo el menú recibido, si así lo desean.



El menú del día internacional, lo estaremos enviando con anticipación para que lo conozcan.



Una vez concluidas las cuatro semanas contempladas en el menú, reiniciaremos con el menú de la semana 1 (uno) para seguir ofreciendo variedad de opciones a nuestros estudiantes.



Love & Happiness
Served in a dish!!



ESTAMOS SEGUROS QUE DISFRUTARÁS DE NUESTRO SERVICIO DE ALIMENTACIÓN !!!

Thank you!

SEGUIMOS COMPROMETIDOS CON LA SALUD, EL BIENESTAR Y LA SATISFACCIÓN DE NUESTROS ESTUDIANTES



Estamos comprometidos firmemente con la salud y la buena nutrición de nuestros hijos, sin dejar de lado sus preferencias y gustos individuales. Con ese propósito en mente, hemos ampliado considerablemente las opciones disponibles en el menú este año. Como parte de esta iniciativa, hemos decidido reducir tanto la cantidad de dulce en nuestros menús, como el uso de la proporción de endulzantes en nuestras preparaciones.



Además, hemos empezado a utilizar una proporción de harina de trigo integral en parte de nuestros productos de panadería, como una medida para promover una mayor ingesta de fibra y nutrientes esenciales.

También continuaremos favoreciendo las preparaciones horneadas en lugar de las frituras. Continuaremos ofreciendo una amplia variedad de deliciosas ensaladas gourmet, asegurándonos que sean una opción apetecible y nutritiva para nuestros hijos.



Por último, reiteramos nuestro compromiso de utilizar productos de la más alta calidad en todos nuestros procesos culinarios, garantizando así una experiencia gastronómica segura, satisfactoria y deliciosa.

Estamos emocionados por fortalecer este enfoque en la alimentación escolar, y confiamos en que tendrá un impacto positivo en la salud y el bienestar de nuestros hijos !!!

 **Love & Happiness**

Served in a dish!!



*Together
We Can!*

¿EN QUÉ SEMANA ESTAMOS?



Love & Happiness
Served in a dish!!

February

| Week | Lun. | Mar. | Mié. | Jue. | Vie. |
|------|------|------|------|------|------|
| 5 | | | | 1 | 2 |
| 6 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 7 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 8 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 9 | 26 | 27 | 28 | 29 | 1 |

March

| Week | Lun. | Mar. | Mié. | Jue. | Vie. |
|------|------|------|------|------|------|
| 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 11 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 12 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 13 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

April

| Week | Lun. | Mar. | Mié. | Jue. | Vie. |
|------|------|------|------|------|------|
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 17 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 18 | 29 | 30 | | | |

May

| Week | Lun. | Mar. | Mié. | Jue. | Vie. |
|------|------|------|------|------|------|
| 18 | | | 1 | 2 | 3 |
| 19 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 20 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 21 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 22 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

June

| Week | Lun. | Mar. | Mié. | Jue. | Vie. |
|------|------|------|------|------|------|
| 23 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 26 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |





Our **1** WEEK MENU

Haciendo sonreír a Dios

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SNACK

| | | | | | |
|--------------------------------|------------------------|------------------|------------------|----------------|------------------------------|
| SNACKS OPTIONS | OMELETTE WITH BREAD | BEEF PUFF PASTRY | CHICKEN BAKED | HOT DOG | BEEF / CHICKEN STUFFED AREPA |
| | OMELLETE CON PAN | PASTEL DE CARNE | CHICKEN BAKED | | AREPA RELLENA |
| | MIXED CEREAL WITH MILK | PORK TAPA | THREE-MILK CAKE | PERRO CALIENTE | CHOCOLATE CROISSANT |
| | CEREAL CON LECHE | TAPA DE CERDO | TORTA TRES LECHE | | CROISSANT DE CHOCOLATE |
| DRINK (JUICE / MILK / SPECIAL) | | | | | |
| SIDES (FRUIT / CHEESE / CANDY) | | | | | |

LUNCH

| | | | | | |
|---------------|--|--|-------------------------------------|---|--------------------------------|
| SOUP | CHICKEN BROTH CALDO DE POLLO | PLANTAIN SOUP SOPA DE PLATANO | RED BEANS FRUOLES | SHELL PASTA SOUP SOPA DE CASCABELES | SPECIAL LUNCH |
| MAIN DISH | BEEF SHOULDER PALETILLA DE RES | FISH ROLL ROLLITO DE PESCADO | GROUND BEEF CARNE MOLIDA | CHICKEN & BROCCOLI PECHUGA CON BROCOLI | LASAGNA LASAÑA |
| | ROASTED CHICKEN POLLO ASADO | PERUVIAN STIR-FRIED BEEF LOMO SALTADO | EGG HUEVO | PORK BABY BEEF BABY BEEF DE CERDO | ANTIOQUIAN RICE ARROZ PAISA |
| | SIDES | RICE WITH VERMICELLI ARROZ TIGRE | ASIAN NOODLES NOODLES ORIENTALES | WHITE RICE ARROZ BLANCO | RUSSIAN SALAD ENSALADA RUSA |
| SALAD | NAPOLITAN SALAD ENSALADA NAPOLITANA | CREAMY VEGGIE SALAD ENSALADA CREMOSA CON VERDURAS | AVOCADO AGUACATE | FRUIT BAR BARRA DE FRUTA TAJADA | SALAD BAR BARRA DE ENSALADA |
| NATURAL JUICE | | | | | |
| DESSERT | | | | | |

Love & Happiness

Served in a dish!!



Our 2 WEEK MENU

Haciendo sonreír a Dios

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SNACK

| | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------|
| SNACKS OPTIONS | CHEESE FRITTERS | CHEESY ROLL | PHILLY CHEESESTEAK | CHICKEN & BACON SKEWER | PANZZEROTI |
| | BUÑUELO | DEDITO DE QUESO | PHILLY CHEESESTEAK | | PANZZEROTI |
| | CHEESE AND GUAVA CROISSANT | EGG MUFFIN | COOKIE (CHOCOLATE / OATMEAL) | PINCHO DE POLLO CON TOCINETA | BROWNIE & ICECREAM |
| | CROISSANT DE BOCADILLO Y QUESO | HUEVO MUFFIN | GALLETA (CHOCOLATE / AVENA) | | BROWNIE CON HELADO |
| DRINK (JUICE / MILK / SPECIAL) | | | | | |
| SIDES (FRUIT / CHEESE / CANDY) | | | | | |

LUNCH

| | | | | | |
|---------------|---|---|--|--------------------------------------|---|
| SOUP | ASIAN SOUP SOPITA ORIENTAL | CHICKEN BROTH CALDO DE POLLO | AJIACO AJIACO | LENTIL SOUP SOPA DE LENTEJAS | SPECIAL LUNCH |
| MAIN DISH | BEEF BROCCOLI RES ORIENTAL CON BROCOLI | TUNA CEVICHE CEVICHE DE ATUN | SLICED CHICKEN POLLO DESMENUZADO | BBQ WINGS ALITAS BBQ | CHEESE BURGER HAMBURGUESA |
| | PORK TENDERLOIN LOMO DE CERDO EN SALSA | OVEN-BAKE CHICKEN THIGHS MUSLOS DE POLLO AL HORNO | WHITE RICE ARROZ BLANCO | BEEF STEAK CARNE ASADA | CHAUFA RICE ARROZ CHAUFA |
| | SIDES | ALMOND RICE ARROZ CON ALMENDRAS | PENNE ALLA CARBONARA PASTA PENNE A LA CARBONARA | CORN - PLANTAIN MAZORCA - PLATANO | MASHED POTATOES PURE DE PAPA GRATINADO |
| SALAD | SWEET CORN SALAD ENSALADA CON MAIZ TIERNO Y ESPECIAS | FRUIT BAR BARRA DE FRUTA TAJADA | AVOCADO AGUACATE | CESAR SALAD ENSALADA CESAR | SALAD BAR ENSALADA DE LA BARRA |
| NATURAL JUICE | | | | | |
| DESSERT | | | | | |

Love & Happiness
Served in a dish!!



Our 3 WEEK MENU

Haciendo sonreír a Dios

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SNACK

| | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------------|--|----------------------------|
| SNACKS OPTIONS | HAM & CHEESE CROISSANT | CHICKEN BRUSCHETTA | EGG-STUFFED AREPA | PIZZA (HAWAIIAN / MEATS / VEGGIE) | CHICKEN PUFF PASTRY |
| | CROISSANT DE JAMÓN Y QUESO | BRUSCHETTA DE POLLO | AREPA DE HUEVO | | PASTEL DE POLLO |
| | FRUIT SALAD | CASSAVA PUFF | TIRAMISU | PIZZA (HAWAIIANA / CARNES / VEGETARIANA) | SWISS ROLL |
| | ENSALADA DE FRUTAS | PAN DE YUCA | TIRAMISU | | BRAZO DE REINA |
| DRINK (JUICE / MILK / SPECIAL) | | | | | |
| SIDES (FRUIT / CHEESE / CANDY) | | | | | |

LUNCH

| | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|--|
| SOUP | HOMEMADE SOUP SOPITA CAMPESINA | MEAT BROTH CALDO DE CARNE | RICE SOUP SOPA DE ARROZ | SANCOCHO CASEROLE SOPITA DE SANCOCHO | SPECIAL LUNCH |
| MAIN DISH | CHICKEN THIGHS IN MUSHROOM SAUCE MUSLOS EN SALSA DE CHAMPIÑONES | OVEN-BAKE FISH PESCADO AL HORNO | ROPA VIEJA BEEF CARNE ROPA VIEJA | COCA COLA STYLE CHICKEN POLLO EN SALSA COCA COLA | COCHINITA PIBIL TACOS TACOS DE COCHINITA PIBIL |
| | CRIOLLA BEEF STEAK CARNE EN BISTEC | FLANK STEAK SOBREBARRIGA AL HORNO | FRICASSEE CHICKEN POLLO FRICASÉ | AL PASTOR PORK CERDO AL PASTOR | COLOMBIAN CHICKEN RICE ARROZ CON POLLO |
| SIDES | RICE WITH VEGETABLES ARROZ CON VERDURAS | BOLOGNESE SPAGHETTI PASTA BOLOGNESE | CUBAN RICE ARROZ CUBANO | STEAMED POTATOES PAPA CRIOLLA AL VAPOR | NACHOS NACHOS |
| SALAD | GREEN SALAD ENSALADA VERDE | SPRING SALAD ENSALADA PRIMAVERA | PICO DE GALLO PICO DE GALLO | WALDORF SALAD ENSALADA WALDORF | SALAD BAR ENSALADA DE LA BARRA |
| | NATURAL JUICE | | | | |
| DESSERT | | | | | |

Love & Happiness
Served in a dish!!



Our 4 WEEK MENU

Haciendo sonreír a Dios

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SNACK

| | | | | | |
|--------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| SNACKS OPTIONS | SAUSAGE ROLL | GRILLED CHICKEN SANDWICH | HAM & CHEESE AREPA | PATTY (BEEF / CHICKEN / CHEESE) | INTERNATIONAL MENU |
| | ROLLITO DE SALCHICHA | SANDWICH DE POLLO A LA BRASA | AREPA CON JAMÓN Y QUESO | | |
| | GUAVA PUFF PASTRY | COLOMBIAN CHEESE BREAD | HEART PUFF PASTRY | EMPANADA (CARNE / POLLO / QUESO) | |
| | PASTEL GLORIA DE BOCADILLO | ALMOJABANA | CORAZON DE HOJALDRE | | |
| DRINK (JUICE / MILK / SPECIAL) | | | | | |
| SIDES (FRUIT / CHEESE / CANDY) | | | | | |

LUNCH

| | | | | | |
|-----------|---|--|---|---|-----------------------|
| SOUP | SANCOCHO SANCOCHO | MEAT BROTH CALDO DE CARNE | LENTILS CASEROLE CAZUELA DE LENTEJAS | AJIACO SOUP SOPITA DE AJIACO | INTERNATIONAL MENU |
| MAIN DISH | COLOMBIAN STYLE CHICKEN POLLO SUDADO | MEDITERRANEAN TUNA ATUN MEDITERRANEO | CHICKEN BREAST PECHUGA ASADA | BBQ RIBS COSTILLAS DE CERDO EN SALSA BBQ | |
| | BEEF RIBS COSTILLA DE RES | ASIAN WINGS ALITAS EN SALSA ASIATICA | SIRLOIN STEAK CHURRASCO | MEATBALLS ALBONDIGAS | |
| SIDES | WHITE RICE ARROZ BLANCO | MAC & CHEESE MACARRONES CON QUESO | WHITE RICE ARROZ BLANCO | ROASTED POTATOES PAPA EN CASQUITOS | |
| SALAD | CORN AND AVOCADO MAZORCA Y AGUACATE | TROPICAL SALAD ENSALADA DE LECHUGA, UVA Y MELON | HOMEMADE SALAD ENSALADA CASERA | CAPRESSE SALAD ENSALADA CAPRESE | |
| | NATURAL JUICE | | | | |
| DESSERT | | | | | |

Love & Happiness
Served in a dish!!