



# 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.



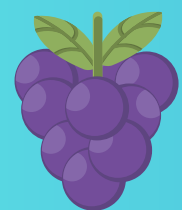
Además, hemos empezado a utilizar una proporción de harina de trigo integral en parte de nuestros productos de panadería, como una medida para promover una mayor ingesta de fibra y nutrientes esenciales.

 **Love & Happiness**  
Served in a dish!! 

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!!!

*Together  
We Can!*

# ¿EN QUÉ SEMANA ESTAMOS?



### 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

### 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

### 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

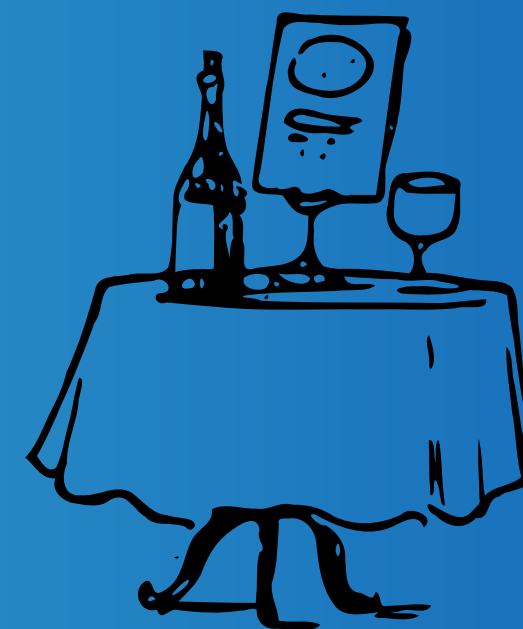
### June

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

### 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			

**Love & Happiness**  
Served in a dish!!





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

LUNCH

SOUP	<b>HOMEMADE SOUP</b> SOPITA CAMPESINA	<b>MEAT BROTH</b> CALDO DE CARNE	<b>RICE SOUP</b> SOPA DE ARROZ	<b>SANCOCHO CASEROLE</b> SOPITA DE SANCOCHO	<b>SPECIAL LUNCH</b>
MAIN DISH	<b>CHICKEN THIGHS IN MUSHROOM SAUCE</b> MUSLOS EN SALSA DE CHAMPIÑONES	<b>OVEN-BAKE FISH</b> PESCADO AL HORNO	<b>ROPA VIEJA BEEF</b> CARNE ROPA VIEJA	<b>COCA COLA STYLE CHICKEN</b> POLLO EN SALSA COCA COLA	<b>COCHINITA PIBIL TACOS</b> TACOS DE COCHINITA PIBIL
	<b>CRIOLLA BEEF STEAK</b> CARNE EN BISTEC	<b>FLANK STEAK</b> SOBREBARRIGA AL HORNO	<b>FRICASSEE CHICKEN</b> POLLO FRICASÉ	<b>AL PASTOR PORK</b> CERDO AL PASTOR	<b>COLOMBIAN CHICKEN RICE</b> ARROZ CON POLLO
	<b>RICE WITH VEGETABLES</b> ARROZ CON VERDURAS	<b>BOLOGNESE SPAGHETTI</b> PASTA BOLOGNESE	<b>CUBAN RICE</b> ARROZ CUBANO	<b>STEAMED POTATOES</b> PAPA CRIOLLA AL VAPOR	<b>NACHOS</b> NACHOS
SALAD	<b>GREEN SALAD</b> ENSALADA VERDE	<b>SPRING SALAD</b> ENSALADA PRIMAVERA	<b>PICO DE GALLO</b> PICO DE GALLO	<b>WALDORF SALAD</b> ENSALADA WALDORF	<b>SALAD BAR</b> 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	MEAT BROTH	LENTILS CASEROLE	AJIACO SOUP	INTERNATIONAL MENU
	SANCOCHO	CALDO DE CARNE	CAZUELA DE LENTEJAS	SOPITA DE AJIACO	
MAIN DISH	COLOMBIAN STYLE CHICKEN	MEDITERRANEAN TUNA	CHICKEN BREAST	BBQ RIBS	
	POLLO SUDADO	ATUN MEDITERRANEO	PECHUGA ASADA	COSTILLAS DE CERDO EN SALSA BBQ	
	BEEF RIBS	ASIAN WINGS	SIRLOIN STEAK	MEATBALLS	
	COSTILLA DE RES	ALITAS EN SALSA ASIATICA	CHURRASCO	ALBONDIGAS	
SIDES	WHITE RICE	MAC & CHEESE	WHITE RICE	ROASTED POTATOES	
	ARROZ BLANCO	MACARRONES CON QUESO	ARROZ BLANCO	PAPA EN CASQUITOS	
SALAD	CORN AND AVOCADO	TROPICAL SALAD	HOMEMADE SALAD	CAPRESSE SALAD	
	MAZORCA Y AGUACATE	ENSALADA DE LECHUGA, UVA Y MELON	ENSALADA CASERA	ENSALADA CAPRESE	
NATURAL JUICE					
DESSERT					

Love & Happiness  
Served in a dish!!