



GIMNASIO CAMPESTRE SAN RAFAEL

MINUTA DEL MES DE MARZO DE 2010

SEMANA 1	LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
REFRIGERIO	FRUTTO ALPINA	LIMONADA	REGENERIS	JUGO MANGO	AVENA ALPINA
REFRIGERIO	PONQUE GALA	PERRO CALIENTE	GALLETA INTEGRAL	GALLETA TOSH	ACHIRAS
ENTRADA	SOPA DE CEREALES	PEPINO EN HOGO	SOPA DE MACARRÓN	COLIFLOR AL HUEVO	SOPA DE PASTA
PLATO PROTEINICO	PECHUGA A LA NARANJA	ALBONDIGAS	CARNE ASADA	MUSLOS AL B.B.Q.	ENSALADILLA DE ATUN
CEREAL	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AMARILLO	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ BLANCO
ENERGETICO	PAPA DORADA	YUCA	PAPA SALADA	PAPA FRANCESA	TAJADA DE PLATANO
VERDURAS/LEGUMBRES	ENSALADA DE LECHU,ESPI.MAI	REPOLLO MORADO-BLANCO-	LECHUGA-AGUACATE	ROLLO DE LECHUG.CON QUE	AGUACATE
JUGO	JUGO DE UVA	JUGO MORA	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE PINA	JUGO MANDARINA
POSTRE	DURAZNO EN PEPA	PERA	ALPINITO	QUIMBAYA	CHOCOLATINA JET
SEMANA 2	LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
REFRIGERIO	JUGO DE MORA	BON YURT	PONY MALTA	LECHE VAINILLA	JUGO MANDARINA
REFRIGERIO	PONQUE GALA	CLUB SOCIAL	PIZZA	PASTEL GLORIA	PASTEL HAWIANO
ENTRADA	FRIJOLES AL CHILE	CONSOME AL VINO	PASTA AL PESTO	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA DE LENTEJAS
PLATO PROTEINICO	CARNE MOLIDA	ARROZ CHINO	POLLO AL VINO	ESCALOPES DE CERDO.	NUGUETS DE PESCADO
CEREAL	ARROZ BLANCO	TAJADA DE PAN	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ PAJARITO	SALSA DE MOSTAZA Y MIEL
ENERGETICO	PAPA FRITA EN FOSFORO	PAPITA CRIOLLA	TAJADA DE MADURO	ENSALADA DE PAPA	ARROZ CON FIDEOS
VERDURAS/LEGUMBRES	TRES LECHUGAS	TOMATE	ENSALADA DE MAIZ	CON TOMATE Y PEREJIL	ENSALADA TROPICAL
JUGO	JUGO DE PERA	JUGO MANGO	JUGO DE LULO	JUGO MARACUYA	LIMONADA
POSTRE	UVAS	FRESAS CON CREMA	VASO DE HELADO	MASMELOS	JIRAFÁ
SEMANA 3	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
REFRIGERIO	AGUA DE PANELA	LECHE ACHOCOLATADA	JUGO DURAZNO	YOGURT	PONY MALTA
REFRIGERIO	ALMOJABANA	SANDWICH JAMÓN-QUESO	MANTECADA	GALLETA TOSH	PASTEL DE POLLO
ENTRADA	CREMA DE CEBOLLA	SOPA CAMPESINA		POTECA	SOPA DE FIDEOS
PLATO PROTEINICO	COSTILLITAS DE CERDO	CARNE DESMECHADA	LASAGNA MIXTA	ALITAS AL AJILLO	POLLO BROSTER
CEREAL	PLATANO AL HORNO	ARROZ TRES DELICIAS		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENERGETICO	ARROZ CON	TAJADA PLATANO	TAJADA DE PAN	CROQUETAS DE YUCA	PAPA SALADA
VERDURAS/LEGUMBRES	VERDURAS	LECHUGA-TOMAT. PEPI COHO	ENSALADA LECHUGA Y TOMATE	ENSALADA TROPICAL	HABICH.CALABCIN-MANI
JUGO	JUGO DE MORA	JUGO TROPICAL	JUGO NARANJA	LIMONADA	JUGO DURAZNO
POSTRE	CIRUELAS	SANDIA	COCADA DE AREQUIPE	HERPOS	CHOCOLATINA JET
SEMANA 4	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
REFRIGERIO	FESTIVO	JUGO MORA	AVENA ALPINA	FRUTTO ALPINA	YOGURT
REFRIGERIO		TORTA DE QUESO	GALLETA TOSH CHOCOLATE	PALITO DE QUESO	MINICHIPS
ENTRADA		SOPA MINISTRONE	HABICHUELA CON CHORIZO	SOPA DE TORTILLA	PASTA EN SALSA TOMATE
PLATO PROTEICO		CARNE DE RES A LA MILANES	CARNE GUISADA	ARROZ CON POLLO	PESCADO APANADO
CEREAL		ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO		ARROZ VERDE
ENERGETICO		PLATANO RELLENO AL HORN	YUCA FRITA	TAJADA PLATANO MADURO	
VERDURAS/LEGUMBRES		ENSALADA DE TOMATE.PERE	TOMATE	ENSALADA DE RABANO	AGUACATE
JUGO		JUGO DE PINA	JUGO MARACUYA	JUGO TROPICAL	LIMONADA
POSTRE		GRANOLA SPORT	GELATINA	PALETA DE AGUA	VASO FRUTAS