



MENÚ ALMUERZO

De 6to a 12vo grado

FEBRERO 2026

OPCIONES	LUNES 2		MARTES 3		MIÉRCOLES 4		JUEVES 5		VIERNES 6	
ENTRADA	Sopa de pollo		Crema de vegetales		Sopa de quinoa		Sopa de bolas de verde		Locro de papa	
PROTEÍNA 1	Lomo montado		Nuggets de pollo		Fritada de cerdo		Filete de pollo al carbon		Chuletas de cerdo al grill	
GUARNICIÓN 1	Papa criolla / salad bar		Arroz / menestra de lenteja / salad bar		Mote / llapingacho / salad bar		Papa criolla / salad bar		Tigrillo / salad bar	
PROTEÍNA 2	Pasta carbonara		Pescado a la plancha / salsa tártara		Goulash de res		Sudado de pescado		Bistec de carne	
GUARNICIÓN 2	Salad bar		Arroz / patacon / salad bar		Arroz / salad bar		Arroz / patacon / / salad bar		Arroz / salad bar	
VEGETARIANO	Pasta al pesto		Quesadilla vegetariana		Espagueti bolognesa vegetariana		Champiñones apanados		Meatloaf vegetariano	
POSTRE	Mousse de maracuya		Fruta de temporada		Frutillas con crema		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
BEBIDAS	Limonada / Jugo de tomate de árbol		Jugo de durazno / Jugo de mora		Té de frutas / jugo de mango		Jugo de frutilla / naranjilla		Te de guayusa / jugo de maracuyá	
OPCIONES	LUNES 9		MARTES 10		MIÉRCOLES 11		JUEVES 12		VIERNES 13	
ENTRADA	Ajiaco		Pozole		Sopa de bolas de verde		Sopa de mariscos		Sopa de tortilla	
PROTEÍNA 1	Carne de res guisada		Quesadilla de pollo y champiñón		Ceviche mixto		Lasaña de pollo		Burritos de carne	
GUARNICIÓN 1	Arroz / salad bar		Salad bar		Chifles / canguil / salad bar		Salad bar		Salad bar	
PROTEÍNA 2	Pasta con atun		Hornado de cerdo		Lomo de res al grill		Lomo de cerdo al grill		Pescado a la plancha	
GUARNICIÓN 2	Salad bar		Llapingacho / mote / salad bar		Papa dorada / salad bar		Pure de papa / salad bar		Arroz / patacones / salad bar	
VEGETARIANO	Guiso vegetariano		Quesadilla vegetariana		Ceviche vegetariano		Lasaña vegetariana		Calzone vegetariano	
POSTRE	Espumilla de fruta		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Mini cupcake redvelvet	
BEBIDAS	Jugo de guanábana / frutilla		Agua de jamaica / naranjada		Jugo de maracuyá / sandía		Te de manzanilla / jugo de guayaba		Jugo de tamarindo / limonada	
LUNES 16			MARTES 17		MIÉRCOLES 18		JUEVES 19		VIERNES 20	
HOLIDAY - NO SCHOOL - CARNIVAL										
OPCIONES	LUNES 23		MARTES 24		MIÉRCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27	
ENTRADA	Sopa de verduras y pollo		Pozole		Mote pata		Sancocho de res		Gazpacho	
PROTEÍNA 1	Macarrones con queso y carne		Chaulafan de pollo		Medallones de lomo salsa inglesa		Pollo al grill salsa de champiñones		Lomo de res a la parrilla	
GUARNICIÓN 1	Salad bar		Salad bar		Arroz / salad bar		Papa dorada / salad bar		Dedos de yuca / salad bar	
PROTEÍNA 2	Chuleta de cerdo al grill		Pescado rebosado		Almejas al ajillo		Flautas de cerdo		Paella mixta	
GUARNICIÓN 2	Arroz / salad bar		Papa gratinada / salad bar		Arroz / salad bar		Guacamole / salad bar		Salad bar	
VEGETARIANO	Wrap vegetariano		Arepa vegetariana		Empanada vegetariana		Flautas vegetarianos		Paella vegetariana	
POSTRE	Fruta de temporada		Helado de fruta		Mil hojas		Fruta de temporada		Gelatina de cereza	
BEBIDAS	Jugo de guanábana / frutilla		Jugo de mora / naranjada		Limonada / jugo de mango		Jugo de mora / té de cedrón y limón		Jugo de tomate de árbol / guayaba	



ACADEMIA COTOPAXI
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL

	PROTEINAS (animal y vegetal)
	MICRONUTRIENTES (Vitaminas, minerales y oligoelementos)
	GRASAS (saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas, trans y el colesterol)
	CARBOHIDRATOS (simples y complejos)



MENÚ SNACK BAR

De 6to a 12vo grado

FEBRERO 2026

OPCIONES	LUNES 2		MARTES 3		MIÉRCOLES 4		JUEVES 5		VIERNES 6	
ESPECIAL MAÑANA	Empanada de verde		Tostada francesa y frutilla		Esquites Mexicanos		Flauta de jamón y ques		Empanada de hojaldre carne	
ESPECIAL DEL DIA	Ravioli ricotta y espinaca	 	Pizza	 	Baleadas Hondureñas	 	Onigiri	 	Bagels	 
OPCIONES	LUNES 9		MARTES 10		MIÉRCOLES 11		JUEVES 12		VIERNES 13	
ESPECIAL MAÑANA	English muffins		Empanadas de viento		Pancakes		Bolones de verde		Empanada de moroch	
ESPECIAL DEL DIA	Hot dog	 	Pizza	 	Poke bowl	 	Shawarma	 	Focaccia	 
LUNES 16			MARTES 17		MIÉRCOLES 18		JUEVES 19		VIERNES 20	
Holiday - NO SCHOOL Carnival										
OPCIONES	LUNES 23		MARTES 24		MIÉRCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27	
ESPECIAL MAÑANA	Empanadas de carne		Rollo de canela		Tigrillo y huevo		Bagel tocino, huevo y queso		Pizzetas	
ESPECIAL DEL DIA	Fusilli pomodoro - pesto	 	Pizza	 	Chori pan	 	Hamburguesa	 	Tacos de birria	 



ACADEMIA COTOPAXI
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL

	PROTEINAS (animal y vegetal)
	MICRONUTRIENTES (Vitaminas, minerales y oligoelementos)
	GRASAS (saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas, trans y el colesterol)
	CARBOHIDRATOS (simples y complejos)