



**YOU
BELONG**

MENÚ ALMUERZO

De Pre - kinder a 5to 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 de res al grill		Nuggets de pollo		Carne mechada de cerdo		Filete de pollo al carbon		Cerdo al grill	
GUARNICIÓN 1	Papa criolla / salad bar		Arroz / menestra de lenteja / salad bar		Llapingacho / salad bar		Papa criolla / salad bar		Tigrillo / salad bar	
PROTEÍNA 2	Pasta carbonara		Pescado a la plancha		Goulash de res		Pescado al horno		Albondigas de carne	
GUARNICIÓN 2	Salad bar		Arroz / menestra de lenteja / 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	
BEBIDA	Limonada		Jugo de mora		Té de frutas frío		Jugo de frutilla		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		Salad bar		Salad bar		Salad bar	
PROTEÍNA 2	Pasta con atun		Pizza margarita		Lomo de res al grill		Lomo de cerdo al grill		Pescado a la plancha	
GUARNICIÓN 2	Salad bar		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	
BEBIDA	Jugo de frutilla		Naranja		Jugo de sandía		Te de manzanilla frío		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		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		Camaron apanado		Flautas de cerdo		Sandwich tostado de queso	
GUARNICIÓN 2	Arroz / salad bar		Papa gratinada / salad bar		Arroz / salad bar		Salad bar		Salad bar	
VEGETARIANO	Wrap vegetariano		Arepa vegetariana		Empanada vegetariana		Flautas vegetarianos		Paella vegetariana	
POSTRE	Fruta de temporada		Helado de fruta		Mini alfajor		Fruta de temporada		Gelatina de cereza	
BEBIDA	Jugo de frutilla		Jugo de mora		Limonada		Jugo de mora		Jugo de tomate de árbol	



ACADEMIA COTOPAXI
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL

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



MENÚ SNACK

EARLY YEARS

FEBRERO 2026

OPCIONES	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FRUTA	Pera - papaya	Melon - naranja	Mandarina - manzana	Sandia - pera	Frutillas - banano
SNACK	Tostada integral de queso	Empanada de pollo	Albóndigas de quinoa y humus	Tortillas de papa - huevo revuelto	Pancake de avena y arandanos
OPCIONES	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
FRUTA	Mandarina - banano	Manzana - naranja	Sandia - melon	Manzana - papaya	Frutilla - banano
SNACK	Pan de yuca - yogurt de fruta	Arepa con carne - guacamole	Flauta de jamón y queso	Torreas de zuquini, avena y zanahoria	Tostada francesa
OPCIONES	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
FRUTA	Papaya - pera	Manzana - melon	Piña - mandarina	Frutilla - banano	Pera - manzana
SNACK	Quesadilla con pure de frejol	Hash brown - huevo revuelto	Ensalada de pollo - tostada integral	Empanada de carne-guacamole	Pizzetta margherita



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)