



YOU BELONG

MENÚ ALMUERZO EARLY YEARS 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		Naranjada		Jugo de sandía		Te de manzanilla frío		Limonada	
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	
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 vegetarianas		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

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



LUNCH MENU

EARLY YEARS

FEBRUARY 2026

OPTIONS	MONDAY 2		TUESDAY 3		WEDNESDAY 4		THURSDAY 5		FRIDAY 6	
STARTER	Chicken soup		Vegetable cream soup		Quinoa soup		Green plantain soup		Potato soup	
PROTEIN 1	Grilled beef steak		Chicken nuggets		Shredded pork		Grilled chicken fillet		Grilled pork loin	
SIDE DISH 1	Creole potato / salad bar		Rice / lentil stew / salad bar		Llapingacho / salad bar		Creole potato / salad bar		Tigrillo / salad bar	
PROTEIN 2	Pasta carbonara		Grilled fish		Beef goulash		Baked fish		Meatballs	
SIDE DISH 2	Salad bar		Rice / lentil stew / salad bar		Rice / salad bar		Rice / patacon / salad bar		Rice / salad bar	
VEGETARIAN	Pesto pasta		Vegetarian quesadilla		Vegetarian spaghetti bolognese		Breaded mushrooms		Vegetarian meatloaf	
DESSERT	Passion fruit mousse		Seasonal fruit		Strawberries with chantilly		Seasonal fruit		Seasonal fruit	
DRINK	Lemonade		Blackberry juice		Fruit iced tea		Strawberry juice		Passion fruit juice	
OPCIONES	MONDAY 9		TUESDAY 10		WEDNESDAY 11		THURSDAY 12		FRIDAY 13	
STARTER	Ajiaco soup		Pozole soup		Green plantain soup		Seafood soup		Tortilla soup	
PROTEIN 1	Stewed beef		Chicken and mushroom quesadilla		Mixed ceviche		Chicken lasagna		Beef burritos	
SIDE DISH 1	Rice / salad bar		Salad bar		Salad bar		Salad bar		Salad bar	
PROTEIN 2	Pasta with tuna		Margherita pizza		Grilled beef tenderloin		Grilled pork loin		Grilled fish	
SIDE DISH 2	Salad bar		Salad bar		Steak fries / salad bar		Mashed potatoes / salad bar		Rice / patacon / salad bar	
VEGETARIAN	Vegetarian stew		Vegetarian quesadilla		Vegetarian ceviche		Vegetarian lasagna		Vegetarian calzone	
DESSERT	Espumilla and fruit		Seasonal fruit		Seasonal fruit		Seasonal fruit		Mini red velvet cupcake	
DRINK	Strawberry juice		Orangeade		Watermelon juice		Chamomile iced tea		Lemonade	
MONDAY 16		TUESDAY 17		WEDNESDAY 18		THURSDAY 19		FRIDAY 20		
HOLIDAY - NO SCHOOL - CARNIVAL										
OPCIONES	MONDAY 23		TUESDAY 24		WEDNESDAY 25		THURSDAY 26		FRIDAY 27	
STARTER	Vegetable and chicken soup		Pozole soup		Mote pata soup		Beef sancocho soup		Gazpacho (cold soup)	
PROTEIN 1	Beef macaroni and cheese		Chicken fried rice		Pork loin medallions / English sauce		Grilled chicken with mushroom sauce		Grilled beef tenderloin	
SIDE DISH 1	Salad bar		Salad bar		Rice / salad bar		Steak fries / salad bar		Cassava fries / salad bar	
PROTEIN 2	Grilled pork chop		Battered fried fish		Breaded shrimp		Pork flautas		Grilled cheese sandwich	
SIDE DISH 2	Rice / salad bar		Au gratin potato / salad bar		Rice / salad bar		Guacamole / salad Bar		Salad bar	
VEGETARIAN	Vegetarian wrap		Vegetarian arepa		Vegetarian empanada		Vegetarian flautas		Vegetarian paella	
DESSERT	Seasonal fruit		Fruit ice cream		Mini alfajor		Seasonal fruit		Cherry jelly	
DRINK	Strawberry juice		Blackberry juice		Lemonade		Blackberry juice		Tamarillo juice	



ACADEMIA COTOPAXI
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL

	PROTEINS (animal and plant-based)
	MICRONUTRIENTS (vitamins, minerals, and trace elements)
	FATS (saturated, monounsaturated, polyunsaturated, trans fats, and cholesterol)
	CARBOHYDRATES (simple and complex)