



SNACK MENU

EARLY YEARS

FEBRUARY 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 QUITO	JUEVES 12 VALLE	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	Torrejas 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

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



YOU BELONG

MENU 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 QUITO	JUEVES 12 VALLE	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	Torrejas 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

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

