



# MENÚ ALMUERZO

## De kinder a 5to grado

### MAYO 2026

OPCIONES	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
ENTRADA	Sopa de lentejas	Chupe de pescado	Locro de papa	Crema de vegetales	Ajiaco
PROTEÍNA 1	Tostada de atun	Tilapia en salsa tártara	Lomito saltado estilo peruano	Nuggets de pollo	Lomo de cerdo al chimichurri
GUARNICIÓN	Salad bar	Salad bar	Arroz con soya & salad bar	Papa dorada & salad bar	Arroz moro & salad bar
PROTEÍNA 2	Pollo en salsa de champiñón	Spaghetti bolognese	Albondigas de cerdo	Ceviche mixto	Milanesa de res
GUARNICIÓN	Arroz & salad bar	Salad bar	Arroz con soya & salad bar	Salad bar	Arroz moro & salad bar
VEGETARIAN	Torrejitas de choclo	Spaghetti bolognesa vegetariana	Souffle de choclo	Ceviche de palmito	Aguacate relleno
POSTRE	Fruta de temporada	Fresas con crema	Fruta de temporada	Parfait de frutas	Fruta de temporada
BEBIDA	Jugo de frutilla	Jugo de naranja	Limonada	Jugo de maracuyá	Jugo de sandía
OPCIONES	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
ENTRADA	Sopa aji de carne	Crema de arveja y curry	Aguado de pollo	Sancocho de res	Sopa de mariscos
PROTEÍNA 1	Pollo al grill salsa teriyaki	Lomo de res al grill salsa inglesa	Pasta alfredo	Pollo BBQ	Goulash de res
GUARNICIÓN	Arroz & salad bar	Salad bar	Salad bar	Arroz & salad bar	Salad bar
PROTEÍNA 2	Pescado a la plancha	Pizza margarita	Sticks de pescado	Bistec de cerdo	Chop suey mixto
GUARNICIÓN	Arroz & salad bar	Salad bar	Salad bar	Tigrillo & salad bar	Fideos chinos & salad bar
VEGETARIAN	Empanada vegetariana	Burrito vegetariano	Curry de garbanzo y tofu	Lasaña de vegetales	Ñoquis de espinaca y ricotta
POSTRE	Mini brownie	Frutas de temporada	Gelatina de cereza	Frutas variadas	Frutillas con chocolate
BEBIDA	Limonada	Jugo de sandía	Jugo de durazno	Jugo de frutilla	Jugo de maracuyá
OPCIONES	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
ENTRADA	Sopa de bolas de verde	Locro de papa	Crema de zanahoria	Consomé de pollo	Pozole
PROTEÍNA 1	Lomo de res y chorizo a la parrilla	Quesadilla de pollo y champiñón	Lomo en salsa inglesa	Albondigas al tomate	Pollo a la parrilla
GUARNICIÓN	Choclo & salad bar	Salad bar	Salad bar	Pan de ajo & salad bar	Arroz - menestra & salad bar
PROTEÍNA 2	Corvina a la plancha / salsa de	Cerdo a la plancha - chimichurri	Arroz chaufa mixto	Lasaña de pollo	Tilapia a la plancha
GUARNICIÓN	Arroz & salad bar	Papa criollas & salad bar	Salad bar	Pan de ajo & salad bar	Arroz - menestra & salad bar
VEGETARIAN	Portobello gratinados	Cazuela vegetariana	Arroz chaufa vegetariano	Raviolis de espinaca y ricota	Arepa vegetariana
POSTRE	Parfait de frutas	Fruta de temporada	Choco banano	Fruta de temporada	Helado de frutas
BEBIDA	Jugo de sandía	Limonada	Té de frutas	Jugo de frutilla	Jugo de tamarindo
OPCIONES	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
ENTRADA	Holiday - NO SCHOOL Batalla de Pichincha	Sopa de cebada perlada	Sopa juliana de vegetales	Crema de choclo	Ajiaco
PROTEÍNA 1		Lomo de cerdo al grill -chimichurri	Pollo a la parrilla	Lomo salteado con vegetales	Pavo en salsa de arándanos
GUARNICIÓN		Arroz - maduro & salad bar	Salad bar	Fideos chinos & salad bar	Arroz verde & salad bar
PROTEÍNA 2		Estofado de res	Hot dog	Lomo de cerdo mechado	Pescado glaseado
GUARNICIÓN		Arroz - maduro & salad bar	Salad bar	Salad bar	Arroz verde & salad bar
VEGETARIAN		Chop suey vegetariano - fideo de arroz	Pasta primavera	Pan pita relleno	Albondigas de quinoa
POSTRE		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Buñuelos
BEBIDA		Jugo de maracuyá	Agua de jamaica	Naranjada	Limonada

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



**ACADEMIA COTOPAXI**  
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL



# MENÚ SNACK

## KINDER

### MAYO 2026

OPCIONES	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
FRUTA	Banano - frutilla	Manzana - naranja	Sandía - pera	Papaya - pepinillos	Brocoli - zanahoria
SNACK	Granola de avena - yogurt natural	Albóndigas de quinua - humus de vegetales	Huevo revuelto / tostada integral	Rollitos de queso - guacamole	Tostada francesa con banano y frutilla
OPCIONES	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
FRUTA	Manzana - sandía	Broccoli - frutillas	Papaya - pera	Banano - piña	Bastones de zanahoria y apio
SNACK	Empanada de pollo	Bizcochos con queso	Mini burrito de carne - guacamole	Torreas de zuquini, zanahoria y avena	Pan de banano con arándanos y avena
OPCIONES	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
FRUTA	Banano - manzana	Papaya - frutilla	Naranja - pepinillo	Melon - pera	Manzana - sandía
SNACK	Pasta pesto - parmesan	Wrap de pollo - guacamole	Pan de zanahoria, avena, banano y arandanos	Arepas con carne mechada	Pate de atun - tostada integral
OPCIONES	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
FRUTA	Holiday - NO SCHOOL Batalla de Pichincha	Sandía - pera	Melon - naranja	Manzana - papaya	Banano - frutilla
SNACK		Quesadilla de frejol	Tortillas de yuca - huevo revuelto	Albondigas de pollo - salsa pomodoro	Pancake de avena y frutos rojos

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



**ACADEMIA COTOPAXI**  
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL