



MENÚ ALMUERZO

EARLY YEARS

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	Pollo en salsa de champiñón	Spaghetti bolognese	Lomito saltado estilo peruano	Nuggets de pollo	Lomo de cerdo al chimichurri
GUARNICIÓN	Arroz & salad bar	Salad bar	Arroz con soya & salad bar	Papa dorada & salad bar	Arroz moro & salad bar
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	Pescado a la plancha	Lomo de res al grill salsa inglesa	Pasta alfredo	Pollo BBQ	Goulash de res
GUARNICIÓN	Arroz & salad bar	Arroz & salad bar	Salad bar	Arroz & salad bar	Fideos chinos & salad bar
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	Lomo de res y chorizo a la parrilla	Cerdo a la plancha - chimichurri	Arroz chaufa mixto	Lasaña de pollo	Tilapia a la plancha
GUARNICIÓN	Choclo & salad bar	Papa criollas & salad bar	Salad bar	Pan de ajo & salad bar	Arroz - menestra & salad bar
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		Estofado de res	Pollo a la parrilla	Lomo de cerdo mechado	Pavo en salsa de arándanos
GUARNICIÓN		Arroz - maduro & salad bar	Salad bar	Salad bar	Arroz verde & salad bar
POSTRE		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Buñuelos
BEBIDA		Jugo de maracuyá	Agua de jamaica	Naranja	Limonada



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

MAY 2026

OPTIONS	MONDAY 4	TUESDAY 5	WEDNESDAY 6	THURSDAY 7	FRIDAY 8
STARTER	Lentil soup	Fish soup	Potato soup	Cream of vegetable soup	Ajiaco
PROTEIN	Chicken in mushroom sauce	Spaghetti bolognese	Stir-fried beef tenderloin	Chicken nuggets	Pork loin with chimichurri
SIDE DISH	Rice & salad bar	Garlic bread & salad bar	Rice with soy sauce & salad bar	Steak fries & salad bar	Moro rice & salad bar
DESSERT	Seasonal fruit	Strawberries and chantilly cream	Seasonal fruit	Fruit parfait	Seasonal fruit
DRINK	Strawberry juice	Orange juice	Lemonade	Passion fruit juice	Watermelon juice
OPTIONS	MONDAY 11	TUESDAY 12	WEDNESDAY 13	THURSDAY 14	FRIDAY 15
STARTER	Aji de carne soup	Pea and curry cream soup	Chicken soup	Beef sancocho	Seafood soup
PROTEIN	Grilled fish	Grilled beef tenderloin	Pasta Alfredo	BBQ chicken	Beef goulash
SIDE DISH	Rice & salad bar	Rice & salad bar	Salad bar	Rice & salad bar	Chinese noodles & salad bar
DESSERT	Mini brownie	Seasonal fruit	Cherry gelatin	Seasonal fruit	Strawberries and chocolate
DRINK	Lemonade	Orangeade / watermelon juice	Peach juice	Strawberry juice	Passion fruit juice
OPTIONS	MONDAY 18	TUESDAY 19	WEDNESDAY 20	THURSDAY 21	THURSDAY 22
STARTER	Green plantain soup	Potato soup	Cream of carrot soup	Pozole	Chicken broth
PROTEIN	Grilled beef tenderloin with chorizo	Grilled pork	Mixed fried rice	Chicken lasagna	Grilled tilapia
SIDE DISH	Corn & salad bar	Creole potato & salad bar	Salad bar	Garlic bread & salad bar	Rice, lentil stew & salad bar
DESSERT	Fruit parfait	Seasonal fruit	Chocolate-covered banana	Seasonal fruit	Fruit ice cream
DRINK	Watermelon juice	Lemonade	Fruit iced tea	Strawberry juice	Tamarind juice
OPTIONS	MONDAY 25	TUESDAY 26	WEDNESDAY 27	THURSDAY 28	FRIDAY 29
STARTER	Holiday - NO SCHOOL Batalla de Pichincha	Pearl barley soup	Vegetable julienne soup	Cream of corn soup	Ajiaco
PROTEIN 1		Beef stew	Grilled chicken	Shredded pork	Turkey with cranberry sauce
SIDE DISH 1		Rice, fried sweet plantains & salad bar	Salad bar	Salad bar	Herbed rice & salad bar
DESSERT		Seasonal fruit	Seasonal fruit	Seasonal fruit	Buñuelos
DRINK		Passion fruit juice	Hibiscus iced tea	Orange juice	Lemonade



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)