



# YOU BELONG

# MENÚ ALMUERZO

## De 6to a 12vo 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	Chuleta de cerdo al grill	Tilapia en salsa tártara	Lomito saltado estilo peruano	Pollo al horno	Lomo de cerdo al chimichurri
GUARNICIÓN 1	Mote pillo & salad bar	Arroz & 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 2	Arroz & salad bar	Pan de ajo & salad bar	Arroz con soya & salad bar	Salad bar & chifles	Arroz moro & salad bar
VEGETARIANO	Torreas de choclo	Spaghetti bolognesa vegetariana	Souffle de choclo	Ceviche de palmito	Aguate relleno
POSTRE	Fruta de temporada	Fresas con crema	Fruta de temporada	Parfait de frutas	Fruta de temporada
BEBIDA	Jugo de tomate de árbol / frutilla	Jugo de Tamarindo / naranja	Jugo de mora / limonada	Jugo de maracuyá / agua de jamaica	Jugo de sandía / té de guayusa
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	Alas de pollo BBQ	Goulash de res
GUARNICIÓN 1	Arroz & salad bar	Arroz & salad bar	Pan de ajo & salad bar	Arroz & salad bar	Arroz & salad bar
PROTEÍNA 2	Encocado de pescado	Fritada de cerdo	Pescado apanado	Bistec de cerdo	Chop suey mixto
GUARNICIÓN 2	Arroz, patacon & salad bar	Llapingacho, mote & salad bar	Arroz & salad bar	Tigrillo & salad bar	Fideos chinos & salad bar
VEGETARIANO	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	Jugo de tomate de árbol / limonada	Naranjada / jugo de sandía	Jugo de durazno / té de cedrón y limón	Jugo de frutilla / mango	Jugo de maracuyá / guanabana
OPCIONES	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	JUEVES 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 ingles	Hornado de cerdo	Pollo a la parrilla
GUARNICIÓN 1	Choclo & salad bar	Salad bar	Papas doradas	Llapingacho, mote & salad bar	Arroz - menestra & salad bar
PROTEÍNA 2	Corvina a la plancha / salsa de camarón	Costillas de cerdo al horno	Arroz chaufa mixto	Lasaña de pollo	Tilapia a la plancha
GUARNICIÓN 2	Arroz & salad bar	Papa al horno & salad bar	Salad bar	Pan de ajo & salad bar	Arroz - menestra & salad bar
VEGETARIANO	Portobello gratinados	Cazuela vegetariana	Arroz chaufa vegetariano	Ravolis de espinaca y ricota	Arepa vegetariana
POSTRE	Parfait de frutas	Fruta de temporada	Choco banano	Fruta de temporada	Helado de frutas
BEBIDA	Jugo de guayaba / sandía	Jugo de mora / limonada	Jugo de durazno / té de frutas	Naranjada / jugo de frutilla	Jugo de tamarindo / guayaba
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	Piernas de pollo a la parrilla	Lomo salteado con vegetales	Pavo en salsa de arándanos
GUARNICIÓN 1		Arroz - maduro & salad bar	Papas gratinadas & salad bar	Fideos chinos & salad bar	Arroz verde & salad bar
PROTEÍNA 2		Estofado de res	Pasta con mariscos	Lomo de cerdo mechado	Pescado glaseado
GUARNICIÓN 2		Arroz - maduro & salad bar	Salad bar	Arepa & salad bar	Arroz verde & salad bar
VEGETARIANO		Chop suey vegetariano - fideo de arroz	Pasta primavera	Pan pita relleno	Albondigas de quinoa
POSTRE		Fruta de temporada	Mini choco chips	Fruta de temporada	Buñuelos
BEBIDA		Jugo de maracuyá / frutilla	Jugo de mango / agua de jamaica	Jugo de tomate de árbol / naranja	Limonada / jugo de guayaba



**ACADEMIA COTOPAXI**  
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL

	<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)



# MENÚ SNACK BAR

## De 6to a 12vo grado

### MAYO 2026

OPCIONES	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<b>ESPECIAL MAÑANA</b>	Bolones de queso - chicharrón	Tostada francesa - banano y frutillas	Esquites Mexicanos	Empanada hojaldrada de pollo	Quiche lorraine muffin
<b>ESPECIAL DEL DIA</b>	Chori pan	Pizza	Hamburguesa	Chilli nachos	Dumpling
OPCIONES	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<b>ESPECIAL MAÑANA</b>	Empanada de verde y queso	Medialunas	Crepe de frutas	Flautas de jamon y queso	Tigrillo - huevo
<b>ESPECIAL DEL DIA</b>	Philly cheese sandwich	Pizza	Rollo Vietnamí de camaron - cangrejo	Ravioli pomodoro - pan de ajo	Tacos de birria
OPCIONES	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<b>ESPECIAL MAÑANA</b>	English muffins	Empanada de carne	Bagel con queso y tocino	Bueñuelos	Quesadilla - guacamole
<b>ESPECIAL DEL DIA</b>	Hot dog	Pizza	Shawarma de pollo	Rame de cerdo	Nuggets de pollo
OPCIONES	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<b>ESPECIAL MAÑANA</b>	Holiday - NO SCHOOL Batalla de Pichincha	Quesadilla - guacamole	Empanada de viento	Tequeños	Empanada de morocho de pollo
<b>ESPECIAL DEL DIA</b>		Pizza	Burrito de carne	Ñoquis pomodoro y pesto	Pizzetas



**ACADEMIA COTOPAXI**  
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL

	<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)