



YOU BELONG

SNACK MENU EARLY YEARS MAY 2026

OPTIONS	MONDAY 4	TUESDAY 5	WEDNESDAY 6	THURSDAY 7	FRIDAY 8
FRUIT	Banana - strawberry	Apple - orange	Watermelon - pear	Papaya - cucumber	Broccoli - carrot
SNACK	Oat granola with natural yogurt	Quinoa meatballs - vegetable hummus	Scrambled eggs / wholemeal toast	Cheese rolls - guacamole	French toast with banana and strawberry
OPTIONS	MONDAY 11	TUESDAY 12	WEDNESDAY 13	THURSDAY 14	FRIDAY 15
FRUIT	Apple - watermelon	Broccoli - strawberries	Papaya - pear	Banana - pineapple	Carrot and celery sticks
SNACK	Chicken empanada	Bizcochos and mozzarella cheese	Mini beef burrito - guacamole	Zucchini, carrot and oat fritters	Banana bread with blueberries and oats
OPTIONS	MONDAY 18	TUESDAY 19	WEDNESDAY 20	THURSDAY 21	FRIDAY 22
FRUIT	Banana - apple	Papaya - strawberry	Orange - cucumber	Cantaloupe - pear	Apple - watermelon
SNACK	Pesto parmesan pasta	Chicken wrap - guacamole	Carrot, banana & blueberry oat bread	Arepas with shredded beef	Tuna pâté - wholemeal toast
OPTIONS	MONDAY 25	TUESDAY 26	WEDNESDAY 27	THURSDAY 28	FRIDAY 29
FRUIT	Holiday - NO SCHOOL Batalla de Pichincha	Watermelon - pear	Cantaloupe - orange	Apple - papaya	Banana - strawberry
SNACK		Bean quesadilla	Cassava tortillas with scrambled eggs	Chicken meatballs - pomodoro sauce	Oatmeal and red fruit pancake

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



ACADEMIA COTOPAXI
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL



MENU SNACK

EARLY YEARS

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	Brocoli - 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	Albóndigas de pollo - salsa pomodoro	Pancake de avena y frutos rojos



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)