



MENÚ ALMUERZO

EARLY YEARS

JUNIO 2026

OPCIONES	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ENTRADA	Sopa de bolas de verde	Crema de vegetales	Sopa de quinoa	Sopa de tortilla	Locro de papa
PROTEÍNA	Lomo de res al grill	Nuggets de pollo	Lomo de cerdo a la parrilla	Sudado de pescado	Albondigas de cerdo
GUARNICIÓN	Salad bar	Arroz / menestra de lenteja & salad bar	Llapingacho & salad bar	Arroz & salad bar	Lomo de res salteado
POSTRE	Frutillas con chocolate	Fruta de temporada	Tres leches	Fruta de temporada	Pristiños
BEBIDA	Limonada	Jugo de mora	Té de frutas	Jugo de frutilla	Naranjada
OPCIONES	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ENTRADA	Ajiaco	Pozole	Crema de zapallo y choclo	Sopa de mariscos	Aji de carne
PROTEÍNA	Pasta con atun	Quesadilla de pollo	Milanesa de res	Chuleta de cerdo al grill	Pescado a la plancha
GUARNICIÓN	Salad Bar	Salad bar & guacamole	Pure de papa & salad bar	Tigrillo & salad bar	Arroz & salad Bar
POSTRE	Mousse de frutos rojos	Fruta de temporada	Pie de manzana	Fruta de temporada	Mini cupcake redvelvet
BEBIDA	Jugo de frutilla	Naranjada	Jugo de maracuyá	Limonada	Jugo de mora
OPCIONES	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 VALLE	VIERNES 19 QUITO
ENTRADA	Crema de tomate y albahaca	Minestrone	Crema de zanahoria	Sopa de pollo	Sopa de quinoa
PROTEÍNA	Pollo al grill	Lomo de res a la parrilla	Pollo salteado	Sticks de pescado	Pasta bolognesa
GUARNICIÓN	Salad bar & guacamole	Arroz & salad Bar	Fideos chinos & salad bar	Pure de papa & salad bar	Salad bar
POSTRE	Alfajores	Fruta de temporada	Sandía	Frutillas	Helado de frutas
BEBIDA	Jugo de frutos rojos	Limonada	Jugo de frutilla	Naranjada	Jugo de maracuyá
OPCIONES	LUNES 22	MARTES 23			
ENTRADA	Sopa de cebada perlada	Crema de choclo			
PROTEÍNA	Estofado de res	Pastel de pollo			
GUARNICIÓN	Arroz - maduro & salad bar	Papa criolla - salad bar			
POSTRE	Fruta de temporada	Tres leches			
BEBIDA	Jugo de maracuyá	Jugo de maracuyá			

	PROTEINAS (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



YOU BELONG

LUNCH MENU

EARLY YEARS

JUNE 2026

OPTIONS	MONDAY 1		TUESDAY 2		WEDNESDAY 3		THURSDAY 4		FRIDAY 5	
STARTER	Green plantain soup		Cream of vegetable soup		Quinoa soup		Tortilla soup		Potato soup	
PROTEIN	Grilled beef tenderloin		Chicken nuggets		Grilled pork loin		Fish stew		Sauteed beef tenderloin	
SIDE DISH	Rice & salad bar		Rice / lentil stew & salad bar		Llapingacho & salad bar		Rice & salad bar		Creole potatoes & salad bar	
DESSERT	Strawberries with chocolate		Seasonal fruit		Tres leches cake		Seasonal fruit		Pristifios	
DRINK	Lemonade		Blackberry juice		Iced fruit tea		Strawberry juice		Orangeade	
OPTIONS	MONDAY 8		TUESDAY 9		WEDNESDAY 10		THURSDAY 11		FRIDAY 12	
STARTER	Ajiaco		Pozole		Pumpkin and corn cream soup		Seafood soup		Aji de carne	
PROTEIN	Pasta with tuna		Chicken quesadilla		Beef Milanese		Grilled pork chop		Grilled fish	
SIDE DISH	Salad bar		Salad bar & guacamole		Mashed potatoes & salad bar		Tigrillo & salad Bar		Rice & salad Bar	
DESSERT	Mixed berry mousse		Seasonal fruit		Apple pie		Seasonal fruit		Mini red velvet cupcake	
DRINK	Strawberry juice		Orangeade		Passion fruit juice		Lemonade		Blackberry juice	
OPTIONS	MONDAY 15		TUESDAY 16		WEDNESDAY 17		THURSDAY 18 VALLEY		FRIDAY 19 QUITO	
STARTER	Tomato and basil cream soup		Minestrone		Carrot cream		Chicken soup		Quinoa soup	
PROTEIN	Grilled chicken		Grilled beef tenderloin		Stir-fried chicken		Fish sticks		Bolognese pasta	
SIDE DISH	Salad bar & guacamole		Rice & salad bar		Chinese noodles & salad bar		Mashed potatoes & salad bar		Salad bar	
DESSERT	Caramel cookies		Seasonal fruit		Watermelon		Strawberries		Fruit ice cream	
DRINK	Mixed berry juice		Lemonade		Strawberry juice		Orangeade		Passion fruit juice	
OPTIONS	MONDAY 22		TUESDAY 23							
STARTER	Pearl barley soup		Cream of corn							
PROTEIN	Beef stew		Chicken meatloaf							
SIDE DISH	Rice - ripe & salad bar		Creole potato - salad bar							
DESSERT	Seasonal fruit		Tres leches cake							
DRINK	Passion fruit juice		Passion fruit juice							

	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