



**YOU
BELONG**

MENÚ ALMUERZO

De 6to a 12vo grado

AGOSTO - SEPTIEMBRE 2026

AGOSTO 2026					
OPCIONES	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
ENTRADA	Sopa de bolas de verde	Sopa de tortilla	Crema de zapallo y choclo	Crema de champiñones	Locro de queso
PROTEÍNA 1	Lomo de cerdo agri dulce	Milanesa de res	Albondigas de cerdo	Curry de pollo	Seco de costilla de res
GUARNICIÓN 1	Arroz con soya & salad bar	Pure de papa & salad bar	Pasta & salad bar	Arroz & salad bar	Tigrillo & salad bar
PROTEÍNA 2	Pollo a la plancha / salsa de	Pescado con salsa de mariscos	Lomo de res al grill	Corvina a la plancha en salsa limón	Arroz chaufa de camaron
GUARNICIÓN 2	Arroz con soya & salad bar	Pure de papa & salad bar	Arroz moro	Dedos de yuca & salad bar	Salad bar
VEGETARIANO	Tacos veganos / guacamole	Portobello gratinados	Ñoquis de papa salsa con espinaca	Guiso de carne de soya con porotos	Champion saiteado
POSTRE	Mousse de chia y chocolate	Fruta de temporada	Fresas con chocolate	Fruta de temporada	Gelatina de yogurt y fruta
BEBIDA	Jugo de sandía / durazno	Jugo de tamarindo / frutilla	Agua de jamaica / jugo de guanabana	Jugo de mango / mora	Jugo de maracuyá / guayaba
SEPTIEMBRE 2026					
OPCIONES	LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
ENTRADA	Crema de vegetales	Minestrone	Locro de cuero	Crema de tomate y albahaca	Aji de carne
PROTEÍNA 1	Lasagna de pollo	Pescado al ajillo	Camaron apanado	Fritada de cerdo	Lomo De res al grill
GUARNICIÓN 1	Pan de ajo & salad bar	Arroz & salad bar	Arroz primavera & salad bar	Tortilla de papa & salad bar	Papas artesanales & salad bar
PROTEÍNA 2	Chuleta de cerdo	Filete de pollo al grill	Flautas de lomo	Pollo apanado	Pescado a la plancha
GUARNICIÓN 2	Arroz / menestra de y & salad bar	Arroz & salad bar	Guacamole & salad bar	Salad bar	Papas artesanales & salad bar
VEGETARIANO	Lasagna vegetariana	Albóndigas de garbanzo y queso	Pasta con pesto y champiñones	Poke bowl vegetariano	Gyros vegetariano
POSTRE	Fruta de temporada	Espumilla de guayaba	Fruta de temporada	Mousse de maracuya	Fruta de temporada
BEBIDA	Agua de jamaica / jugo de melón	Jugo de frutilla / naranjada	Jugo de mora / tomate de árbol	Jugo de tamarindo / mango	Limonada / jugo de durazno
OPCIONES	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
ENTRADA	Crema de arveja y curry	Consomé de pollo	Sopa de verduras	Sopa de bolas de verde	Pozole
PROTEÍNA 1	Pasta con pollo	Pescado encocado	Pollo a la parrilla	Lomo y chorizo al grill	Pollo salsa champion
GUARNICIÓN 1	Pan de ajo & salad bar	Arroz / patacón & salad bar	Papas al perejil & salad bar	Choclo & salad bar	Arroz & salad bar
PROTEÍNA 2	Lomo de cerdo al grill /	Albondigas de res	Matambre de cerdo	Ceviche mixto	Spaguetti bolognesa
GUARNICIÓN 2	Papa al horno & salad bar	Arroz & salad bar	Papas al perejil & salad bar	Salad bar	Pan de ajo & salad bar
VEGETARIANO	Tempura de coliflor	Calzone pomodoro	Berenjenas a la parmesana	Ceviche vegetariano	Guiso con carne de soya y porotos
POSTRE	Flan de caramelo	Fruta de temporada	Frutillas con crema	Mini bunuelos	Frutillas con crema
BEBIDA	Jugo de frutilla / guayaba	Jugo de maracuyá / sandia	Limonada / jugo de maracuyá	Jugo de guanábana / naranjada	Agua de jamaica / limonada
OPCIONES	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
ENTRADA	Locro de papa	Crema de espinaca	Sopa de tortilla	Crema de vegetales	Sopa de garbanzo
PROTEÍNA 1	Lomo de res al grill / chimichurri	Costillas BBQ	Pollo teriyaki	Camaron apanados	Arroz chaufa de pollo
GUARNICIÓN 1	Maduro / menestra de lenteja /	Pure de papa & salad bar	Arroz con soya & salad bar	Arroz & salad bar	Salad bar
PROTEÍNA 2	Calamar rebozado	Guiso de res	Pasta con ventresca	Lomo a la plancha salsa pimienta	Chuleta de cerdo al carbón
GUARNICIÓN 2	Salad bar	Pure de papa & salad bar	Salad bar	Arroz & salad bar	Mote pillo & salad bar
VEGETARIANO	Crepe vegetariano	Guiso vegetariano	Burrito vegetariano	Achocha rellena	Quesadilla vegetariana
POSTRE	Fruta de temporada	Gelatina de cereza	Fruta de temporada	Tres leches	Fruta de temporada
BEBIDA	Jugo de mora / tomate de árbol	Limonada / jugo de frutilla	Naranjada / jugo de mora	Jugo de maracuyá / sandia	Limonada / agua de jamaica
OPCIONES	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
ENTRADA	Crema de calabaza y choclo	Sop bolas de maíz	Half-day Schedule for Students	Sancocho de pescado	Sopa de cebada perlada
PROTEÍNA 1	Lomo stroganoff	Brocheta de pollo		Burrito de pollo	Lomo de cerdo al grill
GUARNICIÓN 1	Arroz & salad bar	Choclo & salad bar		Guacamole & salad bar	Tigrillo & salad bar
PROTEÍNA 2	Pescado apanado	Pasta carbonara		Tilapia en salsa de camarón	Seco de carne
GUARNICIÓN 2	Arroz & salad bar	Pan de ajo & salad bar		Arroz, patacon & salad bar	Tigrillo & salad bar
VEGETARIANO	Hamburguesa vegetariana	Pasta vegetariana		Wrap vegetales y hummus	Souffle de coliflor y papa
POSTRE	Mini alfajor	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Torta de coco
BEBIDA	Jugo de tamarindo / frutilla	Té frutal / jugo de mango		Te guayusa / jugo de mora	Jugo de naranjilla / guanábana
OPCIONES	LUNES 28	MARTES 29	MARTES 30		
ENTRADA	Mote pata	Sancocho de res	Sopa de mariscos		
PROTEÍNA 1	Lasagna de carne	Filete de pollo al grill	Pescado a la plancha		
GUARNICIÓN 1	Pan de ajo & salad bar	Llapingachos & salad bar	Arroz , menestra & salad bar		
PROTEÍNA 2	Escabeche de pescado	Hornado de cerdo	Pollo BBQ		
GUARNICIÓN 2	Dedos de yuca & salad bar	Llapingachos & salad bar	Arroz , menestra & salad bar		
VEGETARIANO	Quinoto de hongos	Calabacin relleno	Papa rellena carne vegana		
POSTRE	Fruta de temporada	Muffin de maracuya	Gelatina de colores		
BEBIDA	Jugo de guayaba / naranjada	Jugo de mango / chicha de jora	Té verde con Limón / agua de jamaica		



ACADEMIA COTOPAXI
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL



Proteína



**Micro
nutrientes**



Grasas



**Carbo
hidratos**



MENÚ SNACK BAR

De 6to a 12vo grado

AGOSTO - SEPTIEMBRE 2026

AGOSTO 2026										
OPCIONES	LUNES 24		MARTES 25		MIÉRCOLES 26		JUEVES 27		VIERNES 28	
ESPECIAL MAÑANA	Empanada de morocho		Bagel tocino y queso		Quesadillas		Donut		English muffins	
ESPECIAL DEL DIA	Burritos de carne		Pizza		Esquites		Shawarma de pollo		Chilli nachos	
OPCIONES	LUNES 31									
ESPECIAL MAÑANA	Tostada francesa con frutas									
ESPECIAL DEL DIA	Arepa con carne									
SEPTIEMBRE 2026										
OPCIONES			MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4	
ESPECIAL MAÑANA			Patacones rellenos		Huevo revuelto y croissant		Empanada de verde		Tigrillo con huevo frito	
ESPECIAL DEL DIA			Pizza		Onigiri de salmon		Dumpling		Hot dog	
OPCIONES	LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
ESPECIAL MAÑANA	Maduro al horno		Arepa con chorizo		Bolones de verde		Croissant de chocolate		Wrap tomate, queso y albahaca	
ESPECIAL DEL DIA	Rame de pollo		Pizza		Raviolis de ricotta y espinaca		Oniguri de atun		Hamburguesa	
OPCIONES	LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
ESPECIAL MAÑANA	Pancake- frutillas y banano		Pupusa de chicharron		Crepe de frutas		Rollos de chocolate		Empanada de morocho pollo	
ESPECIAL DEL DIA	Philly cheesesteak sandwich		Pizza		Tacos de birria		Mote con chicharrón		Arepa reina peplada	
OPCIONES	LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
ESPECIAL MAÑANA	Quesadilla de pollo		Empanada chilena		Rollos de canela		Medialunas		Bocata de jamon serrano	
ESPECIAL DEL DIA	Choripan		Pizza		Half-day Schedule for Students		Focaccia margarita		Dumplings	
OPCIONES	LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30					
ESPECIAL MAÑANA	Muchin de yuca		Empanada de viento		Muffins con jamon y queso					
ESPECIAL DEL DIA	Empanada de carne		Pizza		Camarón empanizado en panko					



ACADEMIA COTOPAXI
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL



Proteína



Micro
nutrientes



Grasas



Carbo
hidratos