



YOU BELONG

MENÚ DE ALMUERZO

EARLY YEARS & ELEMENTARY SCHOOL

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	Nuggets de pollo	Carne de res mechada
GUARNICIÓN 1	Arroz con soya & salad bar	Pure de papa & salad bar	Pasta & salad bar	Arroz & salad bar	Tigritillo & salad bar
PROTEÍNA 2	Pollo a la plancha / salsa de champiñón	Pescado a la plancha	Lomo de res al grill	Corvina a la plancha	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	Champion salteado
POSTRE	Mousse de chia y chocolate	Fruta de temporada	Fresas con chocolate	Fruta de temporada	Gelatina de yogurt y fruta
BEBIDA	Jugo de sandía	Jugo de frutilla	Agua de jamaica	Jugo de mango	Jugo de maracuyá
SEPTIEMBRE 2026					
OPCIONES	LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
ENTRADA	Crema de vegetales	Minestrone	Locro de queso	Crema de tomate y albahaca	Aji de carne
PROTEÍNA 1	Lasagna de pollo	Ceviche de pescado	Camaron apanado	Sandwich tostado de queso	Lomo de res al grill
GUARNICIÓN 1	Pan de ajo & salad bar	Arroz & salad bar	Arroz primavera & salad bar	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	Pure de papa & salad bar	Papas artesanales & salad bar
VEGETARIANO	Lasagna vegetariana	Albóndigas de garbanzo y queso ricotta	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	Jugo de melón	Naranja	Jugo de mora	Jugo de tamarindo	Limonada
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 / chimichurri	Albondigas de res	Matambre de cerdo	Ceviche de camaron	Spaguetti bolognesa
GUARNICIÓN 2	Papa al horno & salad bar	Arroz & salad bar	Papas dorada & 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	Jugo de sandía	Jugo de maracuyá	Naranja	Agua de jamaica
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 / arroz	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	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	Limonada	Naranja	Jugo de sandía	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		
PROTEÍNA 1	Lomo stroganoff	Brocheta de pollo			
GUARNICIÓN 1	Arroz & salad bar	Choclo & salad bar			
PROTEÍNA 2	Pescado apanado	Pasta carbonara			
GUARNICIÓN 2	Arroz & salad bar	Pan de ajo & salad bar			
VEGETARIANO	Hamburguesa vegetariana	Pasta vegetariana			
POSTRE	Mini alfajor	Fruta de temporada			
BEBIDA	Jugo frutilla	Té helado frutal			
OPCIONES	LUNES 28	MARTES 29	MARTES 30	JUEVES 24	VIERNES 25
ENTRADA	Mote pata	Sancocho de res	Sopa de mariscos	Sancocho de pescado	Sopa de cebada perlada
PROTEÍNA 1	Lasagna de carne	Filete de pollo al grill	Pescado a la plancha	Burrito de pollo	Lomo de cerdo al grill
GUARNICIÓN 1	Pan de ajo & salad bar	Llapingachos & salad bar	Arroz, menestra & salad bar	Guacamole & salad bar	Salad bar
PROTEÍNA 2	Escabeche de pescado	Hot dog	Pollo BBQ	Tilapia en salsa de camarón	Pizza margarita
GUARNICIÓN 2	Dedos de yuca & salad bar	Salad bar	Arroz, menestra & salad bar	Arroz, patacon & salad bar	Salad bar
VEGETARIANO	Quinto de hongos	Calabacin relleno	Papa rellena carne vegana	Wrap vegetales y hummus	Souffle de coliflor y papa
POSTRE	Fruta de temporada	Muffin de maracuya	Gelatina de colores	Fruta de temporada	Torta de coco
BEBIDA	Naranja	Jugo de mango	Agua de jamaica	Jugo de mora	Jugo de naranjilla



ACADEMIA COTOPAXI

AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL



Proteína



Micro
nutrientes



Grasas



Carbo
hidratos



MENU SNACK

EARLY YEARS & KINDER

AGOSTO - SEPTIEMBRE 2026

AGOSTO 2026															
OPCIONES	LUNES 24			MARTES 25			MIÉRCOLES 26			JUEVES 27			VIERNES 28		
FRUTA	Sandía - naranja			Mandarina - pera			Banano - bastones de vegetales			Manzana - melon			Sandía - piña		
SNACK	Empanada de pollo			Pan de yuca / yogurt de fruta			Tostada francesa			Quesadilla de pollo - guacamole			Huevo revuelto - tostada integral		
OPCIONES	LUNES 31														
FRUTA	Melon - sandía														
SNACK	Albóndigas de quinoa y atún														
SEPTIEMBRE 2026															
OPCIONES				MARTES 1			MIÉRCOLES 2			JUEVES 3			VIERNES 4		
FRUTA				Pera - manzana			Papaya - frutilla			Naranja - papaya			Banano - bastones de vegetales		
SNACK				Empanada de pollo			Tortillas de verde y queso			Flautas de carne - guacamole			Pancake de frutos rojos		
OPCIONES	LUNES 7			MARTES 8			MIÉRCOLES 9			JUEVES 10			VIERNES 11		
FRUTA	Manzana - pera			Sandía - melon			Frutillas - banano			Papaya - manzana			Tomate cherry y brocoli salsa ranch		
SNACK	Empanada de morocho			Quesadilla de frijol y queso			Arepa - carne mechada			Empanada de verde			Pan de banano con arandanos		
OPCIONES	LUNES 14			MARTES 15			MIÉRCOLES 16			JUEVES 17			VIERNES 18		
FRUTA	Sandía - naranja			Papaya - manzana			Melon - piña			Pera - manzana			Banano - bastones de vegetales		
SNACK	Ensalada de atún - pan pita			Croquetas de quinoa - humus de garbanzo			Huevo revuelto - pan boton integral			Burrito de pollo - guacamole			Muffin de zanahoria, zuquini y arándanos		
OPCIONES	LUNES 21			MARTES 22			MIÉRCOLES 23			JUEVES 24			VIERNES 25		
FRUTA	Naranja - papaya			Melon - frutillas			Banano - manzana			Papaya - pera			Piña - sandía		
SNACK	Tostada integral de queso			Albondigas de pollo			Yogurt natural - cereal integral			Wrap de carne y lentejas - guacamole			Pizzeta de tomate y albahaca		
OPCIONES	LUNES 28			MARTES 29			MIÉRCOLES 30								
FRUTA	Banano y frutilla			Bastones de apio, zanahoria y pepinillo			Pera - sandía								
SNACK	Torreja de chia, zanahoria y zucchini			Hash brown - huevo revuelto			Tortillas de plátano maduro - queso								



ACADEMIA COTOPAXI
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL



Proteína



Micro
nutrientes



Grasas



Carbo
hidratos