YOU BELONG

MENÚ ALMUERZO

De 6to a 12vo grado

OCTUBRE 2026

OPCIONES					JUEVES 1	VIERNES 2
ENTRADA					Consomé de pollo	Sopa de quinoa
PROTEÍNA 1					Lomo de res salsa champiñones	Tilapia en salsa de mariscos
GUARNICIÓN 1					Arroz & salad bar	Dedos de yuca & salad bar
PROTEÍNA 2					Cerdo salteado	Pollo apanado
GUARNICIÓN 2					Fideos & salad bar	Salad bar
VEGETARIANO					Pimiento morron relleno	Rollo vietnami vegetariano
POSTRE					Panacota de maracuya	Fruta de temporada
BEBIDA					Jugo de tomate de árbol / sandía	Horchata / jugo de mango
OPCIONES	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
ENTRADA	Sopa juliana	Locro de papa	Crema de tomate y albahaca	Ramen de cerdo		
PROTEÍNA 1	Brocheta de pollo y chorizo	Spaguetti bolognesa	Pollo agridulce	Seco de costilla de res		
GUARNICIÓN 1	Choclo & salad bar	Pan de ajo & salad bar	Arroz con soya & salad bar	Arroz moro & salad bar		
PROTEÍNA 2	Pescado sudado	Ceviche mixto	Chuleta de cerdo al carbon	Pasta con atun	**Holiday - NO SCHOOL Guayaquil Independence**	
GUARNICIÓN 2	Arroz & salad bar	Chifles & salad bar	Arroz con soya & salad bar	Salad bar		
VEGETARIANO	Pasta primavera	Lasaña de vegetariana	Rollos de col	Crepe de vegetales		
POSTRE	Gelatina de sabores	Fruta de temporada	Mousse de frutos rojos	Fruta de temporada		
BEBIDA	Jugo de frutilla / tamarindo	Limonada / jugo de melon	Jugo de maracuyá / té de frutas	Te de guayusa / jugo de sandía		
OPCIONES	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
ENTRADA	Crema de camaron	Consome de pollo	Crema de esparragos	Mote pata	Sopa de bolas de verde	
PROTEÍNA 1	Lomo de res al grill - chimichurri	Medallones de pavo - salsa frutos rojos	Flautas de res	Pollo a la parrilla	Cerdo a la parrilla	
GUARNICIÓN 1	Dedos de yuca & salad bar	Arroz verde & salad bar	Guacamole & salad bar	Papas al horno & salad bar	Papas doradas & salad bar	
PROTEÍNA 2	Pescado a la plancha	Cacerola de cerdo	Camaron apanado	Pasta alfredo	Hamburguesa de res	
GUARNICIÓN 2	Dedos de yuca & salad bar	Arroz verde & salad bar	Pure de papa & salad bar	Salad bar	Salad bar	
VEGETARIANO	Hamburguesa vegetariana	Fusilli al pesto	Vegetales asados	Brocheta de vegetales	Arroz vegetariano	
POSTRE	Fresas con crema	Muffin de zanahoria y zucchini	Fruta de temporada	Choco banana	Fruta de temporada	
BEBIDA	Jugo de mora / tomate de árbol	Limonada de hierbabuena / jugo de fresa	Naranjada / jugo de guayaba	Jugo de guayaba / té de frutas	Jugo de frutos rojos / mango	
OPCIONES	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
ENTRADA	Aguado de pollo	Pozole mexicano		Crema de vegetales	Sopa de cebada perlada	
PROTEÍNA 1	Corvina a la parmesana	Lasana de pollo		Pollo apanado	Lomo de res montado	
GUARNICIÓN 1	Arroz & salad bar	Pan de ajo & salad bar		Papa gratinada & salad bar	Arroz & salad bar	
PROTEÍNA 2	Albondigas de carne	Lomo de cerdo BBQ		Tilapia a la plancha salsa de limón	Curry de pollo	
GUARNICIÓN 2	Arroz & salad bar	Papas criollas & salad bar	**Half-Day for Students | Professional Development Day for Faculty**	Papa gratinada & salad bar	Arroz & salad bar	
VEGETARIANO	Calzone vegetariano	Canelón de queso ricotta napoletana		Albondigas de quinua	Ceviche de palmito peruano	
POSTRE	Flan de chocolate y chia	Helado de fruta		Fruta de temporada	Pie de manzana	
BEBIDA	Limonada / jugo de melon	Jugo de frutilla / maracuya		Jugo de mora / té de guayusa	Agua de jamaica / jugo de frutos	
OPCIONES	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
ENTRADA	Sopa de bolas de maiz		Crema de zapallo y choclo	Sopa de morocho	Crema de zanahoria	
PROTEÍNA 1	Carne colorada de cerdo		Pollo salteado	Calamares apanados	Alitas de pollo BBQ	
GUARNICIÓN 1	Salad bar		Fideos chinos & salad bar	Pure de papa & salad bar	Arroz & salad bar	
PROTEÍNA 2	Macarrones con carne	**Parent Teacher Conferences**	Pescado a la plancha / salsa de camarón	Lasana de carne	Cerdo a la parrilla	
GUARNICIÓN 2	Salad bar		Salad bar	Salad bar	Arroz, menestra & salad bar	
VEGETARIANO	Quinoto de hongos		Faláfel	Tomates rellenos	Medallones de vegetales	
POSTRE	Fruta de temporada		Mini tres leches	Fruta de temporada	Parfait de frutas	
BEBIDA	Limonada de frutilla / jugo de mango		Naranjada / jugo de mora	Horchata / jugo de frutilla	Jugo de tomate de árbol / mora	

COTOPAXI

ACADEMIA COTOPAXI
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL

Proteína · Micro nutrientes · Grasas · Carbo hidratos

YOU BELONG

MENÚ SNACK BAR

De 6to a 12vo grado

OCTUBRE 2026

OPCIONES					JUEVES 1	VIERNES 2
ESPECIAL MAÑANA					Tigrillo con huevo	Pizzetas
ESPECIAL DEL DIA					Burrito de carne	Dumpling
OPCIONES	**LUNES 5**	**MARTES 6**	**MIÉRCOLES 7**		**JUEVES 8**	**VIERNES 9**
ESPECIAL MAÑANA	English muffins	Empanadas de verde	Donuts		Tequeños	**Holiday - NO SCHOOL Guayaquil Independence**
ESPECIAL DEL DIA	Choripan	Pizza	Rame de cerdo		Rollo primavera	
OPCIONES	**LUNES 12**	**MARTES 13**	**MIÉRCOLES 14**		**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
ESPECIAL MAÑANA	Tostadas francesas frutos rojos	Empanadas de hojaldre	Rollo de canela		Focaccia	Empanada de viento
ESPECIAL DEL DIA	Nuggets de pollo	Pizza	Mote con chicharron		Alitas de pollo	Rollo Vietnamita de camaron
OPCIONES	**LUNES 19**	**MARTES 20**	**MIÉRCOLES 21**		**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
ESPECIAL MAÑANA	Huevo revuelto y croissant	Esquite Mexicano	Bolones de queso y chicharrón		Empanadas chilenas	Crepes banano y fresas
ESPECIAL DEL DIA	Pizza	Pizza	Shawarma de pollo		Nigiri de salmon	Hamburguesa de res
OPCIONES	**LUNES 26**	**MARTES 27**	**MIÉRCOLES 28**		**JUEVES 29**	**MARTES 30**
ESPECIAL MAÑANA	Pancakes	**Parent Teacher Conferences**	Bagel con queso y toci		Platano maduro al horno con queso	Empanada de morocho
ESPECIAL DEL DIA	Chilli nachos		Curry de camaron		Sandwich de jamon serrano	Hot dog

ACADEMIA COTOPAXI
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL

Proteína · Micro nutrientes · Grasas · Carbo hidratos