YOU BELONG

MENÚ DE ALMUERZO

EARLY YEARS & ELEMENTARY SCHOOL

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 sandia	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	**Holiday - NO SCHOOL Guayaquil Independence**
PROTEÍNA 1	Brocheta de pollo y chorizo	Spaguetti bolognesa	Pollo agridulce		Seco de carne de res	
GUARNICIÓN 1	Choclo & salad bar	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	
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	Limonada	Jugo de maracuyá		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	Pavo a la parrilla	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 criollas & salad bar	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	Limonada de hierbabuena	Naranjada		Té de frutas	Jugo de mango
OPCIONES	**LUNES 19**	**MARTES 20**	**MIÉRCOLES 21**		**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
ENTRADA	Aguado de pollo	Pozole mexicano	**Half-Day for Students | Professional Development Day for Faculty**		Crema de vegetales	Sopa de cebada perlada
PROTEÍNA 1	Corvina a la parmesana	Lasana de pollo			Pollo apanado	Lomo de res al grill
GUARNICIÓN 1	Arroz & salad bar	Pan de ajo & salad bar			Pure de papa & salad bar	Arroz & salad bar
PROTEÍNA 2	Albondigas de carne	Lomo de cerdo BBQ			Tilapia a la plancha	Curry de pollo
GUARNICIÓN 2	Arroz & salad bar	Papas criollas & salad bar			Pure de papa & 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 frutilla			Jugo de mora	Agua de jamaica
OPCIONES	**LUNES 26**	**MARTES 27**	**MIÉRCOLES 28**		**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
ENTRADA	Sopa de bolas de maiz	Sopa de bolas de verde	Crema de zapallo y choclo		Sopa de morocho	Crema de zanahoria
PROTEÍNA 1	Carne colorada de cerdo	Lomo y chorizo al gril	Pollo salteado		Calamares apanados	Alitas de pollo BBQ
GUARNICIÓN 1	Salad bar	Choclo & salad bar	Fideos chinos & salad bar		Pure de papa & salad bar	Arroz & salad bar
PROTEÍNA 2	Macarrones con carne	Ceviche de camaron	Pescado a la plancha		Lasana de carne	Cerdo a la parrilla
GUARNICIÓN 2	Salad bar	Salad bar	Salad bar		Salad bar	Arroz, menestra & salad bar
VEGETARIANO	Quinoto de hongos	Ceviche vegetariano	Faláfel		Tomates rellenos	Medallones de vegetales
POSTRE	Fruta de temporada	Mini bunuelos	Helado de fruta		Fruta de temporada	Parfait de frutas
BEBIDA	Limonada de frutilla	Naranjada	Jugo de mora		Jugo de frutilla	Jugo de tomate de árbol

COTOPAXI

ACADEMIA COTOPAXI
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL

Proteína · Micro nutrientes · Grasas · Carbo hidratos