YOU BELONG

MENÚ DE SNACK

EARLY YEARS & KINDER

OCTUBRE 2026

OPCIONES					
FRUTA				JUEVES 1 Sandia - pina	VIERNES 2 Naranja - banano
SNACK				Llapingacho y queso mozzarella	Pan cake de avena, y frutos rojos
OPCIONES	**LUNES 5**	**MARTES 6**	**MIÉRCOLES 7**	**JUEVES 8**	**VIERNES 9**
FRUTA	Pera - melon	Manzana - pina	Naranja - papaya	Bastones de vegetales	**Holiday - NO SCHOOL Guayaquil Independence**
SNACK	Arepa - carne mechada	Quesadilla - pure de frejol - guacamole	Huevo revuelto - pan integral	Tostada francesa con banano y frutillas	
OPCIONES	**LUNES 12**	**MARTES 13**	**MIÉRCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
FRUTA	Piña - papaya	Naranja - pera	Manzana - papaya	Frutillas - melon	Pera - sandia
SNACK	Tostada integral con champiñón, tomate y queso	Hash brown - queso mozzarella	Ensalada de fusilli y pollo	Tortillas de verde - humus de chocho	Wrap de carne y lenteja - guacamole
OPCIONES	**LUNES 19**	**MARTES 20**	**MIÉRCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
FRUTA	Papaya - pera	Mix de frutas	Frutillas - manzana	Sandia - manzana	Banano - tomate cherry brocoli
SNACK	Flautas de frejol - guacamole	Yogurt - granola	Ensalada de pollo - galletas de sal	Tigrillo (verde, huevo y queso)	Muffin de zanahoria, zucchini, avena y arandanos
OPCIONES	**LUNES 26**	**MARTES 27**	**MIÉRCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
FRUTA	Sandia - pera	Melon - piña	Manzana - naranja	Frutillas - banano	Melon - papaya
SNACK	Quesadilla de frijol y tomate - guacamole	Empanada de espinaca y carne	Torrejas de zuquini, avena y zanahoria	Pan de yuca - yogurt natural	Albóndigas de quinoa y humus de garbanzo

COTOPAXI

ACADEMIA COTOPAXI
AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL

Proteína · Micro nutrientes · Grasas · Carbo hidratos