

NUESTRO MENÚ SALUDABLE

ENERO, JUEVES 10 - VIERNES 11

Jueves 10

Sopa
Crema de brocoli

Proteínas
- Pollo en salsa Napolitana
- Cerdo agri dulce

Cereales
- Arroz blanco
- Arroz con ajonjolí

Acompañamiento
Deditos de yuca

Menú vegetariano
Ensalada Griega

Barra de ensaladas
Lechuga cruesa,
tomate cherry,
raíces chinas, mango,

Barra de frutas
Sandía, Fresón

Jugo
Naranjada

Postre
Galletas de Mantequilla

Viernes 11

Sopa
Cebada

Proteínas
- Steak Pimienta
- Pechuga al curry

Cereales
- Arroz blanco

Acompañamiento
Papa bohemia

Menú vegetariano
Berenjena Portuguesa

Barra de ensaladas
Lechuga cruesa, espinaca,
manzana verde, granadilla,
uvas verdes, mango

Barra de frutas
Banano, Papaya, ciruela

Jugo
Mora

Postre
Flan de caramelo

1. Consuma alimentos frescos y variados, como lo indica el "Plato saludable de la Familia Colombiana"
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otro producto lácteo y huevo.
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
4. Para complementar su alimentación, consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
7. Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete, altos en sodio.
8. Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
9. Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

NOS RESERVAMOS EL DERECHO A CAMBIO DEL MENU DE ACUERDO A TEMAS DE DISPONIBILIDAD DE MATERIAS PRIMAS.

NUESTRO MENÚ SALUDABLE

ENERO, LUNES 14 - VIERNES 18

• Lunes 14 •

Sopa
Crema de Coliflor

Proteínas
- Piernitas de Pollo
- Cadera

Cereales
- Arroz blanco

Acompañamiento
Papa sabanera

Menú vegetariano
Picadillo de verduras

Barra de ensaladas
Repollo Blanco,
Fresa Mediana, Papaya

Barra de frutas
Patilla, Mango

Jugo
Mango dulce

Postre
Brevas con Arequipe

• Martes 15 •

Sopa
Crema de Tomate

Proteínas
- Filete de Pescado
- Pechuga a la Plancha

Cereales
- Arroz blanco

Acompañamiento
Platano Verde

Menú vegetariano
Salchicha Vegetariana

Barra de ensaladas
Repollo Morado,
piña en almibar,
uvas pasas, crema de leche

Barra de frutas
Mango, Melon,
Uva Red Globe

Jugo
Mora

Postre
Queso de Chocolate

• Miércoles 16 •

Fuerte
Panzzeroti, Carne, Pollo,
Vegetariano

Barra de ensaladas
Ensalada del Chef

• Jueves 17 •

Sopa
Consomé

Proteínas
- Arroz con Pollo
- Cadera

Cereales
- Arroz blanco

Acompañamiento
Papa Francesa

Menú vegetariano
Arroz con Verduras

Barra de ensaladas
Lechuga crespa,
repollo morado,
pepino chombro,
tomate milano, zanahoria,
aguacate, alcaparras.

Barra de frutas
Melon, Freson, Mango

Jugo
Mango

Postre
Flan Muisca

• Viernes 18 •

Sopa
Sopa de Letras

Proteínas
- Cadera Picada
- Pechuga rellena

Cereales
- Arroz blanco

Acompañamiento
Papa a la crema

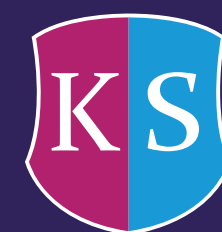
Menú vegetariano
Coliflor al tomate

Barra de ensaladas
Verdura a la crema agria

Barra de frutas
Patilla, Mango, Granadilla

Jugo
Lulo

Postre
Torta banano



KNIGHTSBRIDGE
SCHOOLS INTERNATIONAL

NUESTRO MENÚ SALUDABLE

ENERO, LUNES 21 - VIERNES 25

• **Lunes 21** •

Sopa
Crema de Espinaca

Proteínas
- Cadera encebollada
- Milanesa de cerdo

Cereales
- Arroz Blanco

Acompañamiento
Platano al horno

Menú vegetariano
Fideua de Pasta

Barra de ensaladas
Lechuga, cohombro,
tomate milano, pepinillo,
queso mozzarella

Barra de frutas
Banano, Melón y Patilla

Jugo
Papaya con Naranja

Postre
Dulce de Papayuela

• **Martes 22** •

Sopa
Sancochito de pescado

Proteínas
- Carne a la plancha
- Filete de pescado gratinado

Cereales
- Arroz blanco
- Arroz con coco

Acompañamiento
Patacón

Menú vegetariano
Lentejas con papa

Barra de ensaladas
Espinaca, lechuga crespas,
fresas, melón y yogurt

Barra de frutas
Fresón, uva verde y melón

Jugo
Maracuyá

Postre
Arroz con Leche

• **Miércoles 23** •

Fuerte
Dedo de Salchicha
Hojaldrado con Papa Chip

Barra de ensaladas
Ensalada del Chef

Barra de frutas
Papaya, Melón

Jugo
Frejola

Postre
Nucita

• **Jueves 24** •

Sopa
Cuchuco de trigo

Proteínas
- Fricase de Pollo
- Albondigas

Cereales
Arroz blanco

Acompañamiento
Platano Verde

Menú vegetariano
Lasaña Murano

Barra de ensaladas
Lechuga crespas, tomate
milano, remolacha, habichuela,
zanahoria, pimentón, apio

Barra de frutas
Mango, Manzana Roja,
Durazno

Jugo
Crema de Tomate de Arbol

Postre
Queso con Bocado

• **Viernes 25** •

Sopa
Cólí

Proteínas
- Pernilitos de Pollo
- Posta Negra

Cereales
- Arroz Blanco
- Arroz Rojo

Acompañamiento
Papa a la crema

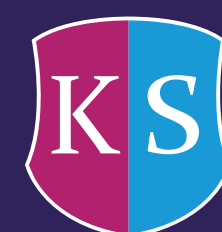
Menú vegetariano
Picadillo de verdura al tomate

Barra de ensaladas
Lechuga crespas,
tomate milano, remolacha,
zanahoria, pimentón, apio

Barra de frutas
Ciruela, Piña, Melón

Jugo
Crema de Guanabana

Postre
Gelatina de Limón



KNIGHTSBRIDGE
SCHOOLS INTERNATIONAL

NUESTRO MENÚ SALUDABLE

ENERO, LUNES 28 - JUEVES 31

• Lunes 28 •

Sopa
Arracacha

Proteínas
- Milanesa de Cerdo
- Cadera en Salsa Criolla

Cereales
- Arroz blanco

Acompañamiento
Platano Maduro

Menú vegetariano
Risotto de Espinaca

Barra de ensaladas
Lechuga Crespas,
Tomate Cherry,
Pepino Cohombro,
Huevos de Codorniz,
Zanahoria, Arveja

Barra de frutas
Kiwi, Fresón, Mango

Jugo
Mandarina

Postre
Cake de Coco

• Martes 29 •

Sopa
Cereales

Proteínas
- Pollo Miel Mostaza
- Cadera

Cereales
- Arroz blanco

Acompañamiento
Papa Sabanera

Menú vegetariano
Paella Vegetariana

Barra de ensaladas
Espinaca, Zanahoria,
Cebolla Cabezona, Habas,
Tomate Cherry

Barra de frutas
Melón, Mango, Fresón

Jugo
Fresa

Postre
Fresas con Crema

• Miércoles 30 •

Fuerte
Pizza, Hawaiana,
Champiñon Pollo,
Vegetariana

Barra de ensaladas
Lechuga Crespas, Espinaca,
Manzana Verde, Granadilla,
Uvas Verdes, Mango

Barra de frutas
Banano, Papaya, Ciruela

Jugo
Mora

Postre
Flan

• Jueves 31 •

Proteínas
- Bandeja Paisa
- Pechuga

Cereales
- Arroz blanco

Menú vegetariano
Cazuela de Frijoles

Barra de ensaladas
Lechuga Crespas, Tomate,
Pepino Cohombro,
Cebolla Cabezona

Barra de frutas
Uva Verde, Mango, Ciruela

Jugo
Lulo

Postre
Queso con Bocado



KNIGHTSBRIDGE
SCHOOLS INTERNATIONAL

NUESTRO MENÚ SALUDABLE

TODOS LOS DIAS SE TIENE OPCIÓN DE OTRA PROTEINA SIN SALSA
TODAS LAS COMIDAS INCLUYEN VEGETALES Y FRUTAS FRESCAS

• Dieta Astringente •

• Porción •

SOPA Arroz, Pasta, avena, colicero, cremas de ahuyama o zanahoria	1 taza (350 ml)
PROTEINA Solo a la plancha o vapor (pollo , res, pescado)	100- 120 gr
CEREAL Arroz Blanco	130 gr
ACOMPAÑAMIENTO Sin salsa al vapor o cocida Papa, platano o yuca	60- 70 gr
VEGETARIANO Verduras solo cocidas, antiflamatorias no, leguminosas	100 gr
VERDURA COCIDA Ahuyama, zanahoria	55 gr
JUGO No acido guayaba, pera, manzana sin azucar o Aromatica frutal	250 ml

MENÚ DEL DÍA
(ALMUERZO)

OBSERVACIONES

- NO suministrar alimentos ni bebidas que contengan azúcar natural o artificial
- NO dar leche entera
- NO dar tinto, agua de panela o bebidas colas
- NO dar preparaciones fritas o alimentos que contengan grasa
- Las preparaciones deben ser al vapor, sudadas, al horno o a la plancha
- La dieta debe seguirse mínimo 1 día después de haber superado la diarrea

• Dieta Hipocalórica •

• Porción •

SOPA Se reemplaza por fruta no dulce	50 - 70 gr
PROTEINA Solo a la plancha, horno o vapor (pollo, res, pescado) sin salsas	100- 120 gr
CEREAL Arroz Blanco	100 gr
ACOMPAÑAMIENTO Papa, yuca o platano que reemplazaran el cereal no frito y sin salsa	60- 70 gr
VEGETARIANO Menu del dia según dictamen medico	100 gr
VERDURA COCIDA No fritas sin salsas	55 gr
JUGO Sin azucar o Aromática frutal	250 ml

MENÚ DEL DÍA
(ALMUERZO)

OBSERVACIONES

- Para dietas hipocalóricas se deben manejar las recomendaciones médicas según examen y directriz de dieta teniendo en cuenta patologías e historia clínica, esta es solo un ejemplo para bajar calorías sin tener en cuenta los exámenes y ordenes médicas las cuales se deben seguir en cada caso particular

