

COLEGIO GREENHOUSE

MENÚ MARZO 2026

ALIMENTARSE
- ES COOL -

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
<ul style="list-style-type: none"> Apio Cebolla con Cilantro Repollo Lechuga Escarola Crema de Arvejas con Jamón Pechuga de Pollo con Salsa Barbecue Pulpa de Cerdo Asada Verduras Salteadas Arroz Yoghurt de Berries con Cereales Fruta Natural Verano Jalea de Piña Mousse de Chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Mix Tradición Habas Lechuga Escarola Zanahoria Rallada Sopa Natural de Pollo con Sémola Pastel del Pastor Carne Juliana Espirales Brazo de Reina Fruta Natural Verano Jalea de Cereza Natilla de Pie de Limón 	<ul style="list-style-type: none"> Betarraga Cocida Coliflor Lechuga Escarola Zapallo Italiano Crema de Espárragos Pastel de Choclo Filetitos de Pollo a la Napolitana Pure de Papas Compota Manzana Frutilla Flan de Chocolate Fruta Natural Verano Jalea de Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Apio Lechuga Escarola Pepino Poroto verde Sopa Natural de Carne con Pastinas Asado Aleman Garbanzos Guisados Arroz Huevos Pochado Brownie de Chocolate Casero Fruta Natural Verano Jalea de Frutilla Mousse de Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> Arvejas Betarraga Rallada Lechuga Escarola Repollo Sopa Del Chef Tortillon de Jurel Wraps de Pollo con Choclo y Lechuga Verduras a la Mantequilla Maicena con Leche y Jalea de Piña Light Fruta Natural Verano Jalea de Papaya Natilla de Manjar Almendra
09	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> Betarraga Cocida Lechuga Escarola Mix de Repollos Zapallo Italiano Sopa Mixta de Carne con Verduras Dados de Carne al jugo Varitas de Merluzá Pure de Papas Corbatas al Ciboulette Yoghurt de Berries con Cereales Fruta Natural Verano Jalea de Frutilla Mousse de Lúcumá 	<ul style="list-style-type: none"> Cochayuyo Lechuga Escarola Primavera Tomate Crema a las Finas Hierbas Natural Hamburguesa de Ave Panqueque Rell. Choclo Champignon Arroz al Curry Compota de Manzana con Frutilla Turrón de Granadina Fruta Natural Verano Jalea de Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Repollo Morado Salsa Verde Zanahoria Rallada Sopa de Verduras con Arroz Lentejas con Arroz Pastel de Papas Huevo Lluvia Bavarois de Frambuesa Fruta Natural Verano Jalea de Papaya Queque Mármol 	<ul style="list-style-type: none"> Arvejas Betarraga Rallada Lechuga Escarola Porotos Verdes Crema de Pollo Churrasco Cerdo a las Finas Hierbas Verduras Asadas Arroz Compota de Durazno Fruta Natural Verano Jalea de Frambuesa Diet Natilla de Vainilla 	<ul style="list-style-type: none"> Cebolla Lechuga Escarola Pepino Porotos Negros Sopa de Carne con Sémola Salsa Alfredo Pechuga de Ave Arvejada Fetuccini Panache de Verduras Fruta Natural Verano Jalea de Piña Pie de Limon Arroz con Leche
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> Betarraga Cocida Cebolla Pluma Lechuga Escarola Repollo Blanco Sopa Natural de Pollo con Arroz Croqueta de Pescado Salsa Bolognesa Pure de Papas Espirales Yoghurt de Berries con Avena Fruta Natural Jalea de Frutilla Bavaroise de Piña 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli Choclo Lechuga Zanahoria Rallada Sopa Carbonada de Verduras Lomo de Cerdo a la Mostaza Goulash de Ave Arroz Quinoa con Verduras Fruta Natural Jalea de Naranja Kuchen de Miga Avena con Leche 	<ul style="list-style-type: none"> Zapallo Italiano Lechuga Escarola Pebre de Champiñon Salsa Verde Crema de Champiñones Carne Juliana a la Primavera Porotos Estofados Mostaccioli Huevo Pochado Compota de Manzana con Ciruela Fruta Natural Jalea de Limón Suspiro Limeño 	<ul style="list-style-type: none"> Betarraga Rallada Cochayuyo Lechuga Escarola Porotos Verdes Sopa Mixta de Carne con Sémola y Huevo Pechuga de Pollo Asada Escaloja Jamon Queso Pure de Papas a la Crema Verduras con Cous Cous Flan de Vainilla Fruta Natural Jalea de Frambuesa Diet Macedonia 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor Lechuga Escarola Pebre de Mote Pepino Crema de Verduras Tortilla de Verduras Carnes Salteadas Mixtas Zapallo Italiano a la Soya Spaguetti al Pomodoro Bavarois de Limón Light Queque de Chocolate Fruta Natural Jalea de Cereza
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> Apio Betarraga Cocida Zapallo Italiano Lechuga Escarola Sopa Natural de Carne con Arroz Pechuga de Ave al Eneldo Omellete Jamon Queso Puré de Papas Corbatas al Oregano Fruta de la Estación Jalea de Frutilla Yoghurt con Cereal Natilla de Manjar Coco 	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Pepino Porotos Mixtos Zanahoria Sopa Natural de Pollo con Cabellos de Angel Tomaticán Cerdo al Jugo Arroz Perla Verduras a la Mantequilla Fruta de la Estación Jalea de Naranja Ilusion de Frutilla Kuchen de Manzana 			
30	31			

TIP DEL MES

Cada preparación está pensada para aportar energía y nutrientes que tu cuerpo necesita durante la jornada escolar.

Mientras más variedad consumes a lo largo de la semana, mejor te sientes y mejor rindes.