

# COLEGIO GREENHOUSE

## MENÚ MAYO 2026

ALIMENTARSE  
- ES COOL -

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apio</li> <li>Cebolla con Cilantro</li> <li>Repollo</li> <li>Zapallo Italiano</li> <li>Crema de Arvejas con Jamón</li> <li>Pechuga de Pollo con Salsa Barbecue</li> <li>Carne Julian</li> <li>Verduras Salteadas</li> <li>Arroz</li> <li>Yoghurt de Berries con Cereales</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Guinda</li> <li>Mousse de Chocolate</li> </ul>	<p><b>05</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pepino</li> <li>Habas</li> <li>Porotos Cebolla Cilantro</li> <li>Zanahoria Rallada</li> <li>Sopa Natural de Pollo con Sémola</li> <li>Pastel del Pastor pulpa de Cerdo Asada</li> <li>Espirales</li> <li>Brazo de Reina</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Piña</li> <li>Natilla de Pie de Limón</li> </ul>	<p><b>06</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Betarraga Cocida</li> <li>Coliflor</li> <li>Primavera</li> <li>Zapallo Italiano</li> <li>Crema de Espárragos</li> <li>Humita</li> <li>Filetitos de Pollo a la Napolitana</li> <li>Pure de Papas</li> <li>Pebre Tomate</li> <li>Compota Manzana Frutilla</li> <li>Bronie Chocolate Casero</li> <li>Jalea de Naranja</li> </ul>	<p><b>07</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apio</li> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Pepino</li> <li>Poroto verde</li> <li>Sopa Natural de Carne con Pastinas</li> <li>Croqueta de Vacuno</li> <li>Garbanzos Guisados</li> <li>Arroz</li> <li>Huevos Pochado</li> <li>Flan de Vainilla</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Frutilla</li> <li>Mousse de Plátano</li> </ul>	<p><b>08</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arvejas</li> <li>Betarraga Rallada</li> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Repollo Mixto</li> <li>Sopa Del Chef</li> <li>Salsa de Atún</li> <li>Panqueque Florentino</li> <li>Fideos Coditos</li> <li>Maicena con Leche y Jalea de Piña</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Papaya</li> <li>Natilla de Manjar y Almendras</li> </ul>
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Betarraga Cocida</li> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Mix de Repollos</li> <li>Zapallo Italiano</li> <li>Sopa Mixta de Carne con Verduras</li> <li>Pastel de Papas</li> <li>Veritas de Merluza</li> <li>Corbatas al Ciboulette</li> <li>Yoghurt de Berries con Cereales</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Frutilla</li> <li>Mousse de Lúcumá</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Porotos Negros</li> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Primavera</li> <li>Tomate</li> <li>Crema a las Finas Hierbas Natural</li> <li>Hamburguesa de Ave</li> <li>Zapallo Italiana Relleno</li> <li>Arroz al Cilantro</li> <li>Compota de Manzana con Frutilla</li> <li>Queque Marmol</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Naranja</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cochayuyo en Salsa Verde</li> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Repollo Morado</li> <li>Zanahoria Rallada</li> <li>Sopa de Verduras con Arroz</li> <li>Lentejas con Arroz</li> <li>Dados de Carne al Jugo</li> <li>Huevo Lluvia</li> <li>Puré de Papas</li> <li>Bavarois de Frambuesa</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Papaya</li> <li>Leche con Maicena</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arvejas</li> <li>Betarraga Rallada</li> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Porotos Verdes</li> <li>Crema de Pollo</li> <li>Churrasco</li> <li>Cerdo a las Finas Hierbas</li> <li>Verduras Asadas</li> <li>Arroz</li> <li>Compota de Ciruela con Mote</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Frambuesa Diet</li> <li>Leche con Sémola</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cebolla</li> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Porotos Negros</li> <li>Sopa de Carne con Sémola</li> <li>Salsa Alfredo</li> <li>Pechuga de Ave Arvejada</li> <li>Tallarines</li> <li>Panache de Verduras</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Piña</li> <li>Flan de Lúcumá</li> <li>Bavarois de Naranja</li> </ul>
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Betarraga Cocida</li> <li>Cebolla Pluma</li> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Repollo Blanco</li> <li>Sopa Natural de Pollo con Arroz</li> <li>Croqueta de Pescado</li> <li>Salsa Bolognesa</li> <li>Pure de Papas</li> <li>Espirales</li> <li>Yogurt de Berries con Avena Fruta Natural</li> <li>Jalea de Frutilla</li> <li>Bavaroise de Piña</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Brócoli</li> <li>Choclo</li> <li>Lechuga</li> <li>Zanahoria Rallada</li> <li>Sopa Carbonada de Verduras</li> <li>Lomo de Cerdo a la Mostaza</li> <li>Goulash de Ave</li> <li>Arroz</li> <li>Quinoa con Verduras</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Naranja</li> <li>Kuchen de Miga</li> <li>Avena con Leche</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zapallo Italiano</li> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Cochayuyo Salsa Verde</li> <li>Apio</li> <li>Crema de Champiñones</li> <li>Carne Juliana a la Primavera</li> <li>Porotos Estofados</li> <li>Mostaccioli</li> <li>Huevo Pochado</li> <li>Compota de Manzana con Ciruela</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Limón</li> <li>Queque de Chocolate</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <p><b>22</b></p> <p>FERIADO</p>	
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apio</li> <li>Betarraga Cocida</li> <li>Zapallo Italiano</li> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Sopa Carne con Arroz</li> <li>pechuga de Ave al Eneldo</li> <li>Omelette Jamón Queso</li> <li>Pure de Papas</li> <li>Corbatas al Orégano</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de frutilla</li> <li>Yogurt con Cereal</li> <li>Mousse de Plátano</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Pepino</li> <li>Poroto Mixto</li> <li>Zanahoria</li> <li>Sopa Natural de Pollo con Fideos</li> <li>Tomatacán</li> <li>Cerdo al Jugo</li> <li>Arroz Perla</li> <li>Verdura a la mantequilla</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Naranja</li> <li>Ilusión de frutilla</li> <li>Kuchen de Manzana</li> </ul>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Repollo Morado</li> <li>Betarraga Rallada</li> <li>Tomate</li> <li>crema de Verduras</li> <li>Salsa Alfredo</li> <li>Varitas de Merluza</li> <li>Quifaros al Pesto</li> <li>Verduras Torneadas</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Limón</li> <li>Macedonia</li> <li>Leche Asada</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cochayuyo</li> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Porotos verdes</li> <li>Zapallo Italiano</li> <li>Sopa Natural de Pollo c/ verduras</li> <li>Croqueta de Vacuno</li> <li>Porotos a la Jardinera</li> <li>Arroz al Cilantro</li> <li>Huevos Pochados</li> <li>Compota de Manzana</li> <li>Bavaroise de Café</li> <li>Fruta de Estación</li> <li>Jalea Bicolor</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Brócoli</li> <li>Repollo Blanco</li> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Quinoa con Tomate y Espinaca</li> <li>Crema de Esparrago</li> <li>Canelones Florentinos c/ Champiñón</li> <li>Carne Mechada</li> <li>Puré de papas</li> <li>Pure de Manzana</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea Naranja</li> <li>Sémola con Leche</li> </ul>
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apio</li> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Porotos Verdes</li> <li>Zapallo Italiano</li> <li>Sopa Natural de Pollo con Arroz</li> <li>Pure de Papas</li> <li>Arroz</li> <li>Yogurt con Cereal</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Piña</li> <li>Mousse de Plátano</li> </ul>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Porotos Verdes</li> <li>Zapallo Italiano</li> <li>Sopa Natural de Pollo con Arroz</li> <li>Pure de Papas</li> <li>Arroz</li> <li>Yogurt con Cereal</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Piña</li> <li>Mousse de Plátano</li> </ul>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Porotos Verdes</li> <li>Zapallo Italiano</li> <li>Sopa Natural de Pollo con Arroz</li> <li>Pure de Papas</li> <li>Arroz</li> <li>Yogurt con Cereal</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Piña</li> <li>Mousse de Plátano</li> </ul>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Porotos Verdes</li> <li>Zapallo Italiano</li> <li>Sopa Natural de Pollo con Arroz</li> <li>Pure de Papas</li> <li>Arroz</li> <li>Yogurt con Cereal</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Piña</li> <li>Mousse de Plátano</li> </ul>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Porotos Verdes</li> <li>Zapallo Italiano</li> <li>Sopa Natural de Pollo con Arroz</li> <li>Pure de Papas</li> <li>Arroz</li> <li>Yogurt con Cereal</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea de Piña</li> <li>Mousse de Plátano</li> </ul>

### 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.