

MENU ALMUERZOS

SEPTIEMBRE

LUNES 5

Pincho de pollo o cerdo con salsa chimichurri + Arroz de zanahoria + Moneditas de plátano + Ensalada

MARTES 6

Carne molida o muslos de pollo asados + Palomito + Arroz de fideos + Tajaditas de plátano + Ensalada

MIÉRCOLES 7

Lasagna bolognesa o de pollo/ Spaguetti con salsa carbonara o Bolognesa + Queso parmesano + Pan finas hierbas + Ensalada

JUEVES 8

Rouladen o pechuga de pollo con salsa bbq de guayaba + Arroz de cebolla + Puré de papa + Ensalada + Lebkuchen

VIERNES 9

Tortillas blandas + Nachos + Pollo en fajitas o carne molida + Arroz mexicano + Frijoles refritos + Guacamole + Sour cream + Lechuga + Queso

LUNES 12

Muslos de pollo o chuleta de cerdo en salsa hawaiana + Arroz perla + Papa criolla al romero + Ensalada

MARTES 13

Albóndigas de res o pechuga a la plancha + Frijoles + Arroz perla + Torta de plátano + Ensalada

MIÉRCOLES 14

Pasta fettuccini con salsa carbonara o Bolognesa + Queso parmesano + Pan finas hierbas + Ensalada

JUEVES 15

Königsberger Klopse o Goulash de pollo + Arroz perla + Chips de papa + Kartoffelsalat

VIERNES 16

Ajiaco + Arroz perla + Alcaparras + Crema de leche + Aguacate

LUNES 19

Alitas de pollo o Chuleta de cerdo con salsa de tamarindo + Arroz de fideos + Papas a la francesa + Ensalada

MARTES 20

Pechuga a la plancha o Carne molida + Lentejas + Arroz perla + Tajaditas de plátano maduro + Ensalada

MIÉRCOLES 21

Lasagna bolognesa o de pollo/Pasta penne con salsa carbonara o Bolognesa + Queso parmesano + Pan finas hierbas + Ensalada

JUEVES 22

Scheinebraten o Pollo a la criolla + Arroz de cebolla + Moneditas de plátano + Ensalada

VIERNES 23

Hamburguesa de res o pollo + Papas a la francesa + Ensalada

LUNES 26

Pollo o cerdo teriyaki + Arroz perla + Cascos de papa + Verduras al wok

MARTES 27

Muslo de pollo o albóndigas de res + Frijol cabecita negra + Arroz perla + Chips de papa + Ensalada

MARTES 28

Macaroni con salsa carbonara con pollo o Bolognesa + Queso parmesano + Pan finas hierbas + Ensalada

MARTES 29

Pincho de pollo o cerdo con salsa chimichurri + Arroz de ahuyama + Bratkartoffeln + Ensalada + Kartoffelsuppe

VIERNES 30

Chuzo desgranado de pollo + Maíz desgranado + Lechuga + Queso costeño + Papa chongo + Salsa de la casa



Fundación
Seeds

chukuwata
it's time



COLEGIO ALEMÁN
DEUTSCHE SCHULE
BARRANQUILLA

MENU ALMUERZOS VEGETARIANOS

SEPTIEMBRE

LUNES 5

Pincho de vegetales con salsa chimichurri + Arroz de zanahoria + Moneditas de plátano + Ensalada

MARTES 6

Rollitos de berenjena + Palomito + Arroz de fideos + Tajaditas de plátano + Ensalada

MIÉRCOLES 7

Lasagna de vegetales + Pan baguette finas hierbas + Ensalada

JUEVES 8

Spring rolls de verduras con salsa teriyaki + Arroz de cebolla + Puré de papa + Ensalada

VIERNES 9

Tortillas blandas + Nachos + vegetales asado con falafel + Arroz mexicano + Frijoles refritos + Guacamole + Sour cream + Lechuga + Queso

LUNES 12

Milanesa vegetariana con salsa hawaiana + Arroz perla + Papa criolla al romero + Ensalada

MARTES 13

Vegetales al wok + Frijoles + Arroz perla + Torta de plátano + Ensalada

MIÉRCOLES 14

Pasta fettuccini con vegetales asados y salsa napolitana + Queso parmesano + Pan finas hierbas + Ensalada

JUEVES 15

Goulash de vegetales con garbanzo + Arroz perla + Chips de papa + Ensalada

VIERNES 16

Berenjenas rellenas con vegetales al gratin + Arroz con verduras al wok + Ensalada fresca

LUNES 19

Tempura de vegetales con salsa de tamarindo + Arroz de fideos + Papas a la francesa + Ensalada

MARTES 20

Pimentones rellenos + Lentejas + Arroz perla + Tajaditas de plátano maduro + Ensalada

MIÉRCOLES 21

Lasagna de berenjena + Pan finas hierbas + Ensalada

JUEVES 22

Vegetales teriyaki con tofu y fideos de arroz crocantes + Arroz de cebolla + Moneditas de plátano + Ensalada

VIERNES 23

Hamburguesa de falafel + Papas a la francesa + Ensalada

LUNES 26

Vegetales teriyaki con soja y fideos de arroz crocante + Arroz perla + Cascos de papa + Ensalada

MARTES 27

Albondigas veganas + Frijol cabecita negra + Arroz perla + Chips de papa + Ensalada

MARTES 28

Macaroni con salsa carbonara con verduras + Queso parmesano + Pan finas hierbas + Ensalada

MARTES 29

Pincho de vegetales asados con chimichurri + Arroz de ahuyama + Papas crocantes + Ensalada

VIERNES 30

crispy sesame cauliflower + vegan japchae + Aguacate



Seeds

Fundación
chukuwatani
it's time



COLEGIO ALEMÁN
DEUTSCHE SCHULE
BARRANQUILLA

MENU MERIENDAS

SEPTIEMBRE

LUNES 5

Dedito semi integral con linaza + Galleta de avena y espinaca + Uvas + Agua fresca de maracuyá y mango

MARTES 6

Arepa de maíz y chia + Queso costeño + Salchicha artesanal + Patilla + Agua fresca de corozo con remolacha

MIÉRCOLES 7

Pasta artesanal de colores + Salsa napolitana + Queso parmesano + Pan baguette + Piña + Agua de panela con jengibre

JUEVES 8

Nuggets de pollo artesanal + Moneditas de plátano + Suero costeño + Fresas + Agua fresca de frutos rojos

VIERNES 9

Mini pizza integral de jamón artesanal + Mini cupcake de remolacha y chia + Banano + Paleta de fresa y yerbabuena

LUNES 12

Empanadita de carne y avena + Galletas de corazón + Mandarina + Agua fresca de piña y yerbabuena

MARTES 13

Pan de bono + corazones de bocadillo y queso + Mango + Agua fresca de mora

MIÉRCOLES 14

Pasta macarroni + Salsa napolitana con zanahoria + Queso parmesano + Pan baguette + Piña + Lulada de panela

JUEVES 15

Cupcake de zanahoria y chips de chocolate + Palitroques con queso parmesano + Salchicha artesanal + Fresas + Yogurt artesanal

VIERNES 16

Sandwich de corazón en pan artesanal con jamón de pavo y queso mozzarella + Brownie de aguacate + Banano + Paleta de maracuyá

LUNES 19

Dedito de ahuyama + Mini muffin de espinaca y linaza + Uvas + Patillazo

MARTES 20

Arepita de yuca y maíz en forma de corazón + Queso costeño + Piña + Agua fresca de frutos rojos

MIÉRCOLES 21

Pasta farfalle + Salsa bolognesa + Queso parmesano + Pan baguette + Brocoli + Patilla + Agua de panela

JUEVES 22

Chicken fingers + Moneditas de plátano + Miel + abeja + Fresas + Agua fresca de maracuyá y limón

VIERNES 23

Mini hamburguesa de res + Chips de yuca + Banano + Paleta de yogurt de fresa

LUNES 26

Rollito de pollo y queso + Galleta mielosita + Manzana roja + Agua fresca de limón y pepino

MARTES 27

Pancakes de avena y banano + Miel abeja + Cubos de queso + Fresa + Yogurt artesanal

MIÉRCOLES 28

Pasta + Salsa bolognesa + Queso parmesano + Pan baguette + Tomate cherry + Patilla + Agua de panela

JUEVES 29

Pan de bono + Salchicha artesanal + Fresas + Agua fresca de frutos rojos

VIERNES 30

Mini pizza de pollo y queso + Banano + Energyball de zanahoria y avena



Fundación **Seeds chuku wata**
it's time



COLEGIO ALEMÁN
DEUTSCHE SCHULE
BARRANQUILLA

MENU MERIENDAS CURIOSAS

SEPTIEMBRE

LUNES 5

Empanada de maíz con linaza + Galleta de avena y espinaca + Uvas + Agua fresca de maracuyá y mango

MARTES 6

Arepa de maíz y chia + Hogao + Salchicha artesanal + Patilla + Agua fresca de corozo con remolacha

MIÉRCOLES 7

Pasta de colores sin gluten + Salsa napolitana + Queso de soja + Pan de quinoa + Piña + Agua de panela con jengibre

JUEVES 8

Nuggets de pollo artesanal + Moneditas de plátano + Suero costeño + Fresas + Agua fresca de frutos rojos

VIERNES 9

Mini pizza de harina de arroz de jamón artesanal + Mini cupcake de remolacha y chia + Banano + Paleta de fresa y yerbabuena

LUNES 12

Empanadita de carne y avena + Galletas de corazón sin gluten + Mandarina + Agua fresca de piña y yerbabuena

MARTES 13

Pan de bono sin lácteos + corazones de bocadillo y queso de soja + Mango + Agua fresca de mora

MIÉRCOLES 14

Pasta macarroni sin gluten + Salsa napolitana con zanahoria + Pan baguette + Piña + Lulada de panela

JUEVES 15

Cupcake de avena, zanahoria y chips de chocolate + Palitroques de yuca + Salchicha artesanal + Fresas + Yogurt artesanal

VIERNES 16

Sandwich de corazón en pan de quinoa con jamón de pavo y queso de soja + Brownie de aguacate + Banano + Paleta de maracuyá

LUNES 19

Dedito de ahuyama sin gluten + Mini muffin de espinaca y linaza + Uvas + Patillazo

MARTES 20

Arepita de yuca y maíz en forma de corazón + Bastones de pollo + Piña + Agua fresca de frutos rojos

MIÉRCOLES 21

Pasta farfalle sin gluten + Salsa bolognesa + Pan de quinoa + Brocoli + Patilla + Agua de panela

JUEVES 22

Chicken fingers + Moneditas de plátano + Miel + abeja + Fresas + Agua fresca de maracuyá y limón

VIERNES 23

Mini hamburguesa de res en pan de quinoa + Chips de yuca + Banano + Paleta de fresa

LUNES 26

Rollito de pollo + Galleta mielosita + Manzana roja + Agua fresca de limón y pepino

MARTES 27

Pancakes de avena y banano + Miel abeja + Rollitos de jamón de pollo + Fresa + Avena

MIÉRCOLES 28

Pasta sin gluten + Salsa bolognesa + Pan de quinoa + Tomate cherry + Patilla + Agua de panela

JUEVES 29

Pan de bono sin lácteos + Salchicha artesanal + Fresas + Agua fresca de frutos rojos

VIERNES 30

Mini pizza de pollo y queso + Banano + Energyball de zanahoria y avena

