PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

REFRIGERIOS

SANTANA EXPERIENCIA EDUCATIVA

ALIMENTI By Santana

NOVIEMBRE

2026

¡VIVA CUENCA!

1RA SEMANA	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
SNACK PAUSA ACTIVA	FERIADO FIESTAS DE DE CUENCA		PAPAS CON CANGUIL	BROWNIES	HUEVO DURO
			FRUTA DE TEMPORADA	FRUTILLA PICADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNCH			SPAGHETTI CON ORÉGANO Y AJO	ARROZ CON POLLO	CHOCLO FRITO CON SALSA DE QUESO
			BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA

2DA SEMANA	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SNACK PAUSA ACTIVA	CAKE DE ZUCHINI	CANGUIL CON PAPITAS	GELATINA DE MORA CON GALLETAS DE SAL	CEREAL CON LECHE	ALFAJOR DE MANJAR
	FRUTA DE TEMPORADA	PINCHO DE FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNCH	FIDEO TORNILLO CON ATÚN	DEDITOS DE ZANAHORIA CON GUACAMOLE	PAPITAS CHAUCHAS SALTEADAS	ARROZ DORADO CON POLLO	HOT DOG
	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA

3RA SEMANA	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SNACK PAUSA ACTIVA	GELATINA DE CEREZA	CHIFLES CON GUACAMOLE	PIE DE LIMÓN	MANÍ SAL	FERIADO NACIONAL
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
LUNCH	EMPANADA NAPOLITANA	TORTILLA DE HUEVO	CREMA DE BRÓCOLI/CANGUIL	QUESADILLA	
	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA	

4TA SEMANA	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SNACK PAUSA ACTIVA	CAKE MARMOLEADO	HUEVO DURO	ARROZ CON LECHE	BARRA DE CEREAL	GELATINA DE LIMÓN
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNCH	ARROZ PILLO	SÁNDWICH CUBANO	COLIFLOR APANADA	SPAGHETTI AL PESTO	DEDITOS DE PESCADO CON SALSA GOLF
	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA

5TA SEMANA	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
SNACK PAUSA ACTIVA	MOUSE LIMÓN	MANÍ DULCE	GELATINA DE PIÑA	HUEVO DURO	CEREAL CON LECHE
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNCH	REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN	BRÓCOLI SALTEADO CON SALSA DE QUESO	SOPA DE FIDEO	CHOCLO CON QUESO	HOT DOG (SALCHICHA DE POLLO)
	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA	BEBIDA DEL DÍA

PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALMUERZOS

SANTANA EXPERIENCIA EDUCATIVA

ALIMENTI By Santana

NOVIEMBRE 2026

¡VIVA CUENCA!

1RA SEMANA	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
PROTEÍNA	FERIADO FIESTAS DE DE CUENCA		SECO DE POLLO	CHAULAFÁN	CHURRASCO
CARBOHIDRATO			ARROZ/AGUACATE	MADURO FRITO	ARROZ
ACOMPAÑADO/ENSALADA			ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA
BEBIDAS			JUGO NATURAL/AGUA	JUGO NATURAL/AGUA	JUGO NATURAL/AGUA
POSTRE			POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA

2DA SEMANA	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PROTEÍNA	POLLO A LA PLANCHA	FRITADA DE CERDO	SPAGETTI INTEGRAL AL PESTO	PESCADO FRITO	SECO DE CARNE
CARBOHIDRATO	ARROZ/MENESTRA DE GRANOS	LLAPINGACHO	PAN DE AJO	ARROZ BLANCO	ARROZ DORADO
VERDURAS/ENSALADAS	ENSALADA FRESCA	ENCEBOLLADO	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA/ENCEBOLLADO	ENSALADA FRESCA
BEBIDAS	JUGO NATURAL/AGUA	JUGO NATURAL/AGUA	JUGO NATURAL/AGUA	JUGO NATURAL/AGUA	JUGO NATURAL/AGUA
POSTRE	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA

3RA SEMANA	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PROTEÍNA	CARNE FRITA DE CERDO	BISTEC DE CARNE DE RES	POLLO CON VERDURAS	ENCEBOLLADO DE ATÚN	FERIADO NACIONAL
CARBOHIDRATO	MOTE PILLO	ARROZ	ARROZ NEGRO	ARROZ	
VERDURAS/ENSALADAS	ENSALADA FRESCA/ ENCEBOLLADO	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	
BEBIDAS	JUGO NATURAL/AGUA/TÉ	JUGO NATURAL/AGUA/TÉ	JUGO NATURAL/AGUA/TÉ	JUGO NATURAL/AGUA/TÉ	
POSTRE	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	

4TA SEMANA	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PROTEÍNA	ESTOFADO DE CARNE	POLLO AL HORNO	SPAGHETTI A LA CARBONARA	CARNE DE CERDO FRITA	CHAULAFÁN
CARBOHIDRATO	ARROZ AL CURRI	ARROZ/MENESTRA DE GRANO	CHIPS DE TORTILLA	PAPA CHAUCHA CON PEPA	MADURO FRITO
VERDURAS/ENSALADAS	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA
BEBIDAS	JUGO NATURAL/AGUA/TÉ	JUGO NATURAL/AGUA/TÉ	JUGO NATURAL/AGUA/TÉ	JUGO NATURAL/AGUA/TÉ	JUGO NATURAL/AGUA/TÉ
POSTRE	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA

5TA SEMANA	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
PROTEÍNA	SECO DE CARNE	ENROLLADO DE POLLO	PESCADO FRÍO	PERNIL	HAMBURGESA
CARBOHIDRATO	ARROZ DORADO	ARROZ CON CHOCLITO	ARROZ	MOTE SUCIO	PAPAS FRITAS
VERDURAS/ENSALADAS	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA/ ENCEBOLLADO	ENSALADA FRESCA	
BEBIDAS	JUGO NATURAL/AGUA	JUGO NATURAL/AGUA	JUGO NATURAL/AGUA	JUGO NATURAL/AGUA	JUGO NATURAL/AGUA
POSTRE	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA