MENÚ



Día 1



Martes
17

ALMUERZO

Sopa o crema

Sopa de fideos

Arroz

Arroz con cebollín

Proteína 1

Pechuga asada

Proteína 2

Goulash de res a la húngara

Salsa

Salsa de pimientos asados

Opción vegetariana

Champiñones gratinados

Farináceo

Croqueta de yuca

Verdura/Grano

Habichuela guisada

Postre

Dulce de mora

ENSALADA

Ensalada mixta con maíz
Repollo morado
Brócoli
Tomate cherry
Uva roja
Avena
Aceite de oliva
Vinagre balsámico
Ají con tomate

BEBIDAS

Jugo de uva con dulce
Jugo de pera sin dulce



SNACK

Avena
Empanada de carne
Mango

NOVIEMBRE

MENÚ



Día 2



Miércoles
18

ALMUERZO

Sopa o crema

Crema de espinaca

Arroz

Arroz blanco

Proteína 1

Pescado apanado

Proteína 2

Piernitas en salsa BBQ

Salsa

Salsa tártara

Opción vegetariana

Crepes de espinaca y queso

Farináceo

Papa criolla dorada

Verdura/Grano

Fríjol caraota

Postre

Cheesecake de maracuyá

ENSALADA

Ensalada de lechuga morada
Remolacha
Arveja
Tomate larga vida
Ciruela
Lenteja
Aceite de oliva
Vinagre balsámico
Ají con tomate

BEBIDAS

Jugo de lulo con dulce
Jugo de naranja y piña sin dulce



SNACK

Jugo de maracuyá
Palito de queso
Fresa

NOVIEMBRE

MENÚ



Día 3



Jueves
19

ALMUERZO

Sopa o crema

Sopa campesina

Arroz

Arroz pajarito

Proteína 1

Cerdo teriyaki

Proteína 2

Pechuga caprese

Salsa

N/A

Opción vegetariana

Falafel de lenteja

Farináceo

Papa en cascos

Verdura/Grano

Calabaza guisada con arveja

Postre

Galleta de limón

ENSALADA

Ensalada de habichuela con mayonesa
Cebolla cabezona
Lechuga crespa
Pepino cohombro
Piña
Hojuelas de papa
Aceite de oliva
Vinagre balsámico
Ají con tomate

BEBIDAS

Jugo de piña con dulce
Jugo de fresa sin dulce

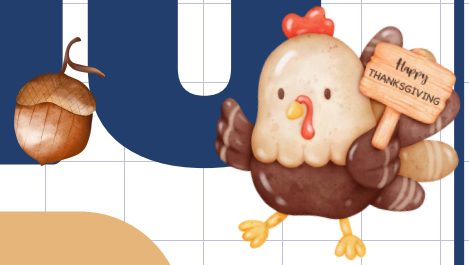


SNACK

Ensalada de frutas con queso

NOVIEMBRE

MENÚ



Día 4



Viernes 20

ALMUERZO

Sopa o crema

Crema mexicana

Tortillas

Tortillas

Proteína 1

Burrito de carne

Proteína 2

Burrito de pollo

Salsa

N/A

Opción vegetariana

Carve guisado

Farináceo

Nachos

Verdura/Grano

Fríjol refrito

Postre

Copelia

ENSALADA

Ceviche de granos
Lechuga Batavia
Tomate cherry
Zanahoria
Granadilla
Chips de arracacha
Aceite de oliva
Vinagre balsámico
Ají con tomate

BEBIDAS

Limonada
Jugo de fresa sin azúcar



SNACK

Cocoa
Quesadillas
Banano

NOVIEMBRE