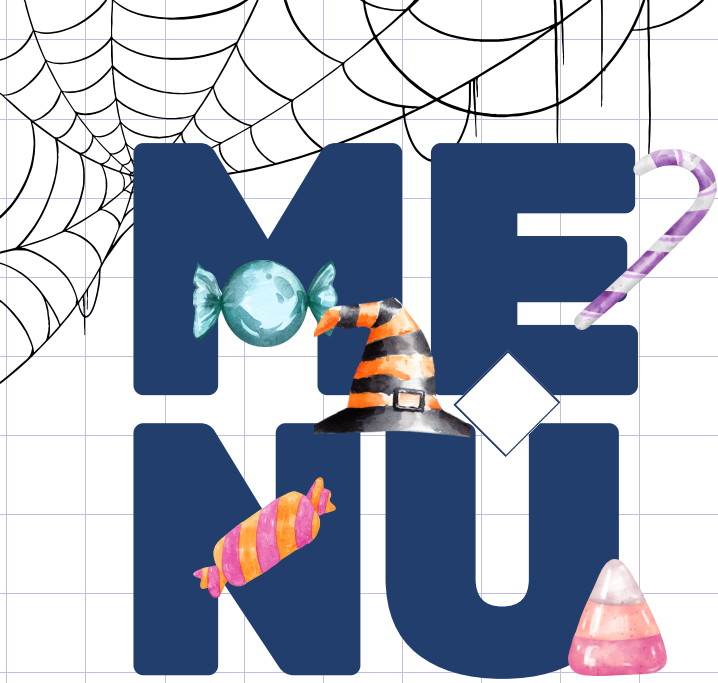




MENÚ

Día 6



ALMUERZO

Sopa o crema

Sopa de avena

Arroz

Arroz con verduras

Proteína 1

Piernas al horno

Proteína 2

Stroganoff de res

Opción vegetariana

Tomate relleno

Salsa

N/A

Farinaceo

Papa al perejil

Grano/Verdura

Mix de zucchinis salteados

Postre

Bananos a la crema

ENSALADA

Ensalada de lechuga con tomate cherry

Raíces chinas

Cebollas encurtidas

Pepino cohombro

Patilla

Crutones de pan

Aceite de oliva y limón

Vinagre balsámico

Vinagreta a base de mayonesa

BEBIDAS

Jugo de maracuyá con dulce

Jugo de fresa sin dulce



SNACK

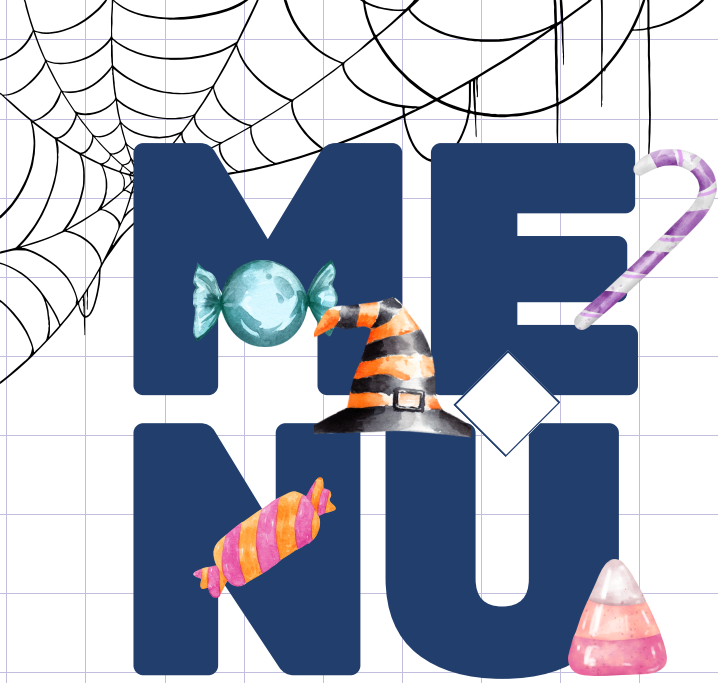
Chocolisto caliente

Arepa de choclo

Melón

OCTUBRE





MENÚ

Día 1



ALMUERZO

Sopa o crema

Sopa de coditos

Arroz

Arroz blanco

Proteína 1

Bondiola de cerdo en salsa

Proteína 2

Pechuga a la plancha

Opción vegetariana

Albóndigas de quinoa

Salsa

Salsa de maracuyá

Farinaceo

Yuca dorada

Grano/Verdura

Lentejas guisadas

Postre

Esponjado de limón

ENSALADA

Remolacha en cubos con mayonesa

Zucchini verde

Lechuga crespa

Tomate larga vida

Ciruela

Papas chips

Aceite de oliva y limón

Vinagre balsámico

Vinagreta de cebollín

BEBIDAS

Jugo tropical con dulce

Jugo de uva sin dulce



SNACK

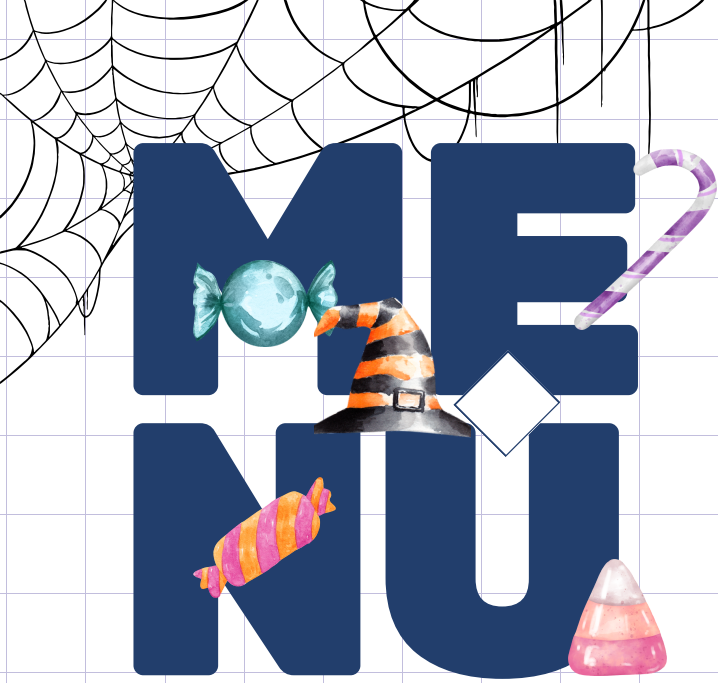
Kumis

Torta marmoleada

Uvas

OCTUBRE





MENÚ

Día 2



ALMUERZO

Sopa o crema

Crema de zanahoria con jengibre

Arroz

Arroz verde

Proteína 1

Muslos en salsa curry

Proteína 2

Albóndigas

Opción vegetariana

Queso apanado

Salsa

Salsa criolla

Farinaceo

Papa criolla

Grano/Verdura

Coliflor gratinada

Postre

Tiramisú

ENSALADA

Ensalada primavera

Zanahoria

Apio fresco

Tomate cherry

Melón

Chips de arracacha

Aceite de oliva y limón

Vinagre balsámico

Vinagreta de albahaca

BEBIDAS

Jugo de mora con dulce

Jugo de naranja sin dulce



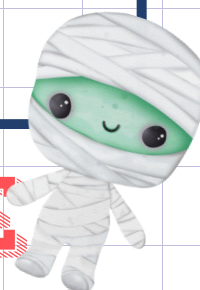
SNACK

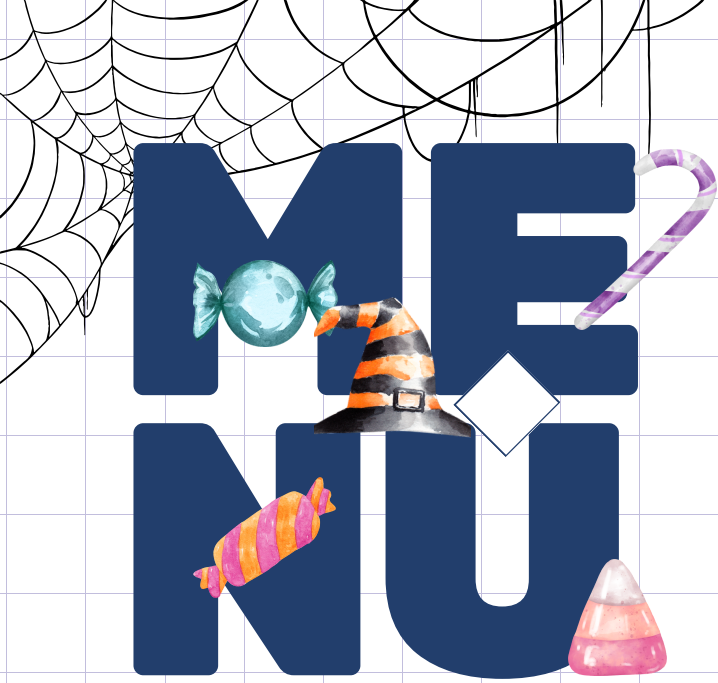
Jugo de naranja

Palito de queso

Ciruela

OCTUBRE





MENÚ

Día 3



ALMUERZO

Sopa o crema

Sopa de cebada perlada

Arroz

Arroz tigre

Proteína 1

Pescado apanado

Proteína 2

Pechuga en salsa

Opción vegetariana

Arroz oriental

Salsa

Salsa de miel y mostaza

Farinaceo

Plátano pajarito

Grano/Verdura

Frijol rojo

Postre

Gelatina

ENSALADA

Lechugas mixtas con tomate y
maíz tierno

Rábano

Zucchini amarillo

Lechuga morada crespa

Papaya Maradol

Avena

Aceite de oliva y limón

Vinagre balsámico

Vinagreta clásica con hierbabuena

BEBIDAS

Jugo de mango con dulce

Jugo de pera sin dulce



SNACK

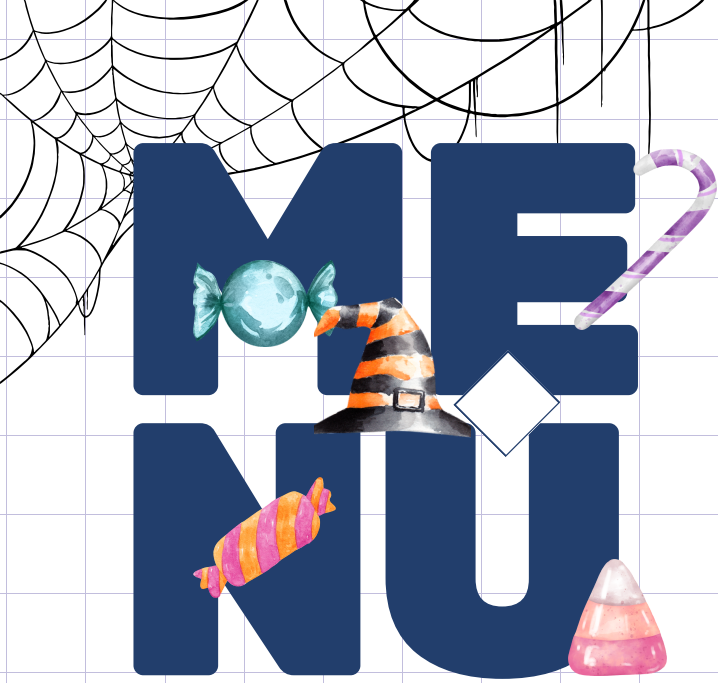
Jugo de mora

Empanada de carne

Banano

OCTUBRE





MENÚ

Día 4



ALMUERZO

Sopa o crema

Crema de champiñones

Pan

Pan tipo sándwich

Proteína 1

Choripán argentino

Proteína 2

Strips de pollo

Opción vegetariana

Hamburguesa de lentejas

Salsa

Chimichurri

Farinaceo

Papa en cascós

Grano/Verdura

N/A

Postre

Galleta Quimbaya

ENSALADA

Ensalada de lechuga y rúgula con mango

Cebollas encurtidas

Lechuga crespá

Tomate larga vida

Uva isabelina

Papa cabello de ángel

Aceite de oliva y limón

Vinagre balsámico

Vinagreta de maracuyá

BEBIDAS

Limonada de cereza

Jugo de fresa sin dulce



SNACK

Ensalada de frutas con queso

OCTUBRE

