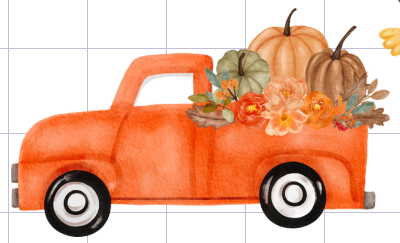
MENU





Martes
03

ALMUERZO

Sopa o crema

Sopa de mute

Arroz

Arroz con cilantro

Proteína 1

Tiras delgadas de carne asada

Proteína 2

Muslitos al horno

Salsa

Salsa de pimentones asados

Opción vegetariana

Tortilla de queso y espinaca

Farináceo

Moneditas de plátano

Verdura/Grano

Mazorca con zanahoria

Postre

Esponjado de mora

ENSALADA

Repollo con piña, uvas pasas y crema de leche
Lechuga batavia
Tomate cherry
Pepino cohombro
Uva roja
Hojuelas de maíz natural
Aceite de oliva/limón
Balsámico
Vinagreta clásica con perejil

BEBIDAS

Jugo de piña con dulce
Jugo de mango sin dulce



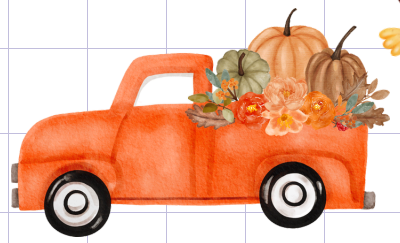
SNACK

Yogur
Mantecada
Patilla

NOVIEMBRE

MENU





Miercoles
04

ALMUERZO

Sopa o crema

Crema de ahuyama

Arroz

Arroz blanco

Proteína 1

Pescado rebozado

Proteína 2

Pechuga en salsa napolitana

Salsa

Salsa tártara

Opción vegetariana

Tomates rellenos

Farináceo

Papa criolla chorreada

Verdura/Grano

Caponata de verduras

Postre

Dulce de durazno

ENSALADA

Ensalada de lechugas, mango, tomate y pepino
Remolacha
Cebolla encurtida
Arveja verde
Ciruela
Garbanzos fritos
Aceite de oliva/limón
Balsámico
Vinagreta de pimentón

BEBIDAS

Jugo de lulo con dulce
Jugo de manzana sin dulce



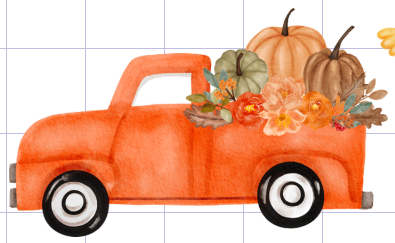
SNACK

Jugo de lulo con dulce
Empanada de queso
Piña

NOVIEMBRE

MENU





Jueves
05

ALMUERZO

Sopa o crema

Sopa de verduras

Arroz

Arroz con pimentón

Proteína 1

Cerdo a la plancha

Proteína 2

Popcorn de pollo

Salsa

Salsa chimichurri

Opción vegetariana

Carve guisado

Farináceo

Chips de arracacha

Verdura/Grano

Lentejas rancheras

Postre

Galleta craquelada de chocolate

ENSALADA

Lechuga morada con uchuvas y tomates cherry
Zanahoria
Maíz tierno
Tomate cherry
Papaya
Avena
Aceite de oliva/limón
Balsámico
Salsa pesto

BEBIDAS

Jugo de mora con dulce
Jugo de piña sin dulce



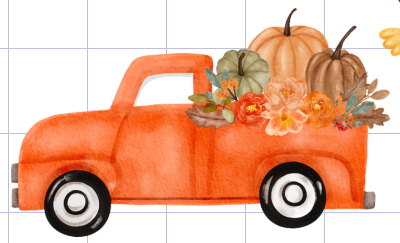
SNACK

Smoothie de frutos amarillos
Waffle de banano
Melón

NOVIEMBRE

MENU





Viernes
06

ALMUERZO

Sopa o crema

Cazuela de fríjoles

Arroz

Arroz blanco

Proteína 1

Carne molida y chicharrón

Proteína 2

Huevo frito

Salsa

N/A

Opción vegetariana

Berenjenas

Farináceo

Tajadas de plátano maduro

Verdura/Grano

Aguacate

Postre

Bocadillo

ENSALADA

Lechuga, tomate y cebolla
Cebolla cabezona roja
Zanahoria
Tomate larga vida
Uchuva
Maní salado
Aceite de oliva
Balsámico
Salsa pesto

BEBIDAS

Limonada con panela
Jugo de ciruela sin dulce



SNACK

Salpicón con queso

NOVIEMBRE