



**MENU DE ALMUERZO**

PRIMERA SEMANA					
COMPONENTES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ENTRADA CALIENTE	Campesina de verduras	Cuchuco de trigo	Sopa de la huerta	Sopa de avena	Crema champiñones
FARINACEO	Plátano asado	Papa salada	Yuca frita	Frijoles	Papa en fosforo
PROTEÍNA	Chuleta Valluna	Carne desmechada	Pollo broasted	Carne asada	Spaguetti con Pollo
CARBOHIDRATO	Arroz con pasta	Arroz al pimiento	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con verdura
VERDURAS O LEGUMINOSA	Ensalada energética	Habichuela en Leche	Ensalada waldorf	Aguacate o Plátano	Ensalada campesina
FRUTA	Jugo de piña	Jugo de tomate	Jugo de mora	Jugo de guayaba	Jugo de curuba en leche
ENERGÉTICO	Pirulito	Mini chips	Queso con bocadillo	Gelagurt	Millous
SEGUNDA SEMANA					
ENTRADA CALIENTE	Ajiaco	Crema de espinaca	Sopa de los siete granos	Sopa de pollo	Sopa de cebada
FARINACEO	Tajada de plátano	Garbanzo con	Criollitas	Spaguetti a la bolognesa	Papa chalequiada
PROTEÍNA	Pollo	Murillo	Fricase de pollo con verdura	Arroz con espinaca	Filete de pescado apanado
CARBOHIDRATO	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con maní	Ensalada verde con mazorca	Arroz a la valenciana
VERDURAS O LEGUMINOSA	Ensalada Alemana	Ensalada tropical	Ensalada krostar		Ensalada Italiana
FRUTA	Jugo de lulo	limonada con panela	Frutos rojos	Jugo de mandarina	Jugo de tomate
ENERGÉTICO	Gomas	Barrilete	Galleta oreo	Quimbaya	Pudin
TERCERA SEMANA					
ENTRADA CALIENTE	Sancocho	Crema de champiñones	Sopa de conchitas	Sopa de verduras	Cuchuco de trigo
FARINACEO	Criollitas	Torticas de mazorca	Sudado de yuca con	Crema de lentejas	Papas fritas
PROTEÍNA	Carne molida	Pasta con atún	Carne	Carne en bistec	Arroz con pollo
CARBOHIDRATO	Arroz blanco	Arroz con perejil	Arroz al pimiento	Arroz blanco	Ensalada de espinaca
VERDURAS O LEGUMINOSA	Pepino con arveja y salchicha	Ensalada de repollo rojo	Ensalada fría	Ensalada de Zanahoria	
FRUTA	Jugo de maracuyá	Jugo de Mora	Jugo de Curuba en leche	Jugo de piña	Avena
ENERGÉTICO	Queso con bocadillo	Gelatina	Barra de fruna	Tipitin	Bati helado
CUARTA SEMANA					
ENTRADA CALIENTE	Sopa jardinera	Crema de minestrone	Mazamorra chiquita	Sopa de frijol Blanco	Sopa de patacón
FARINACEO	Tajada de plátano	Arveja con murillo	Papa criolla	Yuca sudada	Arepuelas
PROTEÍNA	Pollo asado	Arroz blanco	Carne sudada	Pollo sudado	Carne asada
CARBOHIDRATO	Arroz con pasta	Ensalada mediterranea	Arroz moreno	Arroz con ajonjolí	Arroz con zanahoria
VERDURAS O LEGUMINOSA	Ensalada de piña	Jugo de maracuyá	Ensalada primavera	Espinacas guisadas al huevo	Ensalada de Mazorca
FRUTA	Jugo de fresa con leche	Flan	Jugo de mango	Limonada natural	Jugo de guayaba
ENERGÉTICO	Wafer		Galleta con mermelada	Masmelos	Mini chips
QUINTA SEMANA					
ENTRADA CALIENTE	Sopa de avena	Sopa de verduras	Sopa Alemana	Ajiaco	Sopa de letras
FARINACEO	Palitos de yuca	Plátano a la crema	Frijoles	Papa en chupe	Pataconcitos
PROTEÍNA	Pechuga a la plancha	Albóndigas	Carne Asada	Lomo strogonoff	Colombinitas de pollo fritas
CARBOHIDRATO	Arroz verde	Arroz al pimiento	Arroz Blanco	Arroz blanco	Arroz con mazorca
VERDURAS O LEGUMINOSA	Ensalada mixta	Ensalada rusa	Ensalada caesar	Ensalada fresca	Ensalada hawaiana
FRUTA	Jugo de naranja con papaya	Jugo de mora	Jugo de tomate	Jugo de guayaba	Jugo de maracuyá
ENERGÉTICO	chocomelos	Gelagurt	Arequipe	Trululu	Barrilete
SEXTA SEMANA					
ENTRADA CALIENTE	Sopa de durena	Sopa de pasta	Sopa de maíz	Sopa de coliceros	Crema de arracacha
FARINACEO	Papas chips	Plátano Frito	Pure de papa	Yuca	Torticas
PROTEÍNA	Filete de ternera a la plancha	Carne en goulash	Pollo con champiñones	Sobrebarriga	Arroz Chino
CARBOHIDRATO	Arroz blanco	Arroz Blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	
VERDURAS O LEGUMINOSA	Arveja, habichuela, zanahoria guisadas al huevo	Ensalada frutos	Ensalada fría	Ensalada casera	Ensalada verde
FRUTA	Jugo de curuba en leche	Salpicon	Jugo de piña	Jugo de mango	Jugo de lulo
ENERGÉTICO	Menta	Caramelo	Galleta festival	Queso con melado	Chocobreak