

MENÚ

ALMUERZO

OCTUBRE 2024

MARTES 1

SOPA
PROTEINA 1
PROTEINA 2
ARROZ O CEREAL
FARINACEO
VERDURA
JUGO
POSTRE O FRUTA

SOPA DE COLICEROS
pechuga a la plancha
res teriyaki
ARROZ COLA DE TIGRE
CHIPS DE ARRACACHA
ENSALADA FRESCA VERDE
JUGO DE FRUTA Y/O AGUA
PATILLADA

MIÉRCOLES 2

SOPA
PROTEINA 1
PROTEINA 2
ARROZ O CEREAL
FARINACEO
VERDURA
JUGO
POSTRE O FRUTA

SOPA DE MUTE
POLLO EN CHAMPIÑONES
costillas de cerdo
ARROZ VERDE
PAPA AL VAPOR
BARRA DE ENSALADA
JUGO DE FRUTA Y/O AGUA

JUEVES 3

SOPA
PROTEINA 1
PROTEINA 2
ARROZ O CEREAL
FARINACEO
VERDURA
JUGO
POSTRE O FRUTA

LENTEJAS DE CASA
POLLO DORADO
CARNE DESMECHADA
ARROZ BLANCO
AREPA DORADA
ENSALADA RUSTICA
JUGO DE FRUTA Y/O AGUA
BOCADILLO VELEÑO

VIERNES 4

SUGERENCIA
del Chef

SEMANA DE Receso

MARTES 15

SOPA
PROTEINA 1
PROTEINA 2
ARROZ O CEREAL
FARINACEO
VERDURA
JUGO
POSTRE O FRUTA

CREMA DE CEBOLLAS
POLLO GRILLET
LOMO DE CERDO AGRIDULCE
ARROZ BLANCO
PAPAS AL ROMERO
ENSALADA ROJA
JUGO DE FRUTA Y/O AGUA
BANANO SANDIA

MIÉRCOLES 16

SOPA
PROTEINA 1
PROTEINA 2
ARROZ O CEREAL
FARINACEO
VERDURA
JUGO
POSTRE O FRUTA

FRIJOLES DE CASA
CARNE EN POLVO CHICHARRON
POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
TAJADAS DE PLATANO
ENSALADA RUSTICA
JUGO DE FRUTA Y/O AGUA

JUEVES 17

SOPA
PROTEINA 1
PROTEINA 2
ARROZ O CEREAL
FARINACEO
VERDURA
JUGO
POSTRE O FRUTA

SOPA DE VERDURAS
LASSAÑA MIXTA
PASTA /ARROZ OPCIONAL
PAN ARTESANAL
ENSALADA TROPICAL
JUGO DE FRUTA Y/O AGUA
ALPINITO MIX

VIERNES 18

SUGERENCIA
del Chef

LUNES 21

SOPA	SOPA DE FIDEOS
PROTEINA 1	BABY A LA PLANCHA
PROTEINA 2	POLLO AL GRATEN
ARROZ O CEREAL	ARROZ NAPOLITANO
FARINACEO	TORTA DE VEGETALES
VERDURA	ENSALADA FRESCA
JUGO	JUGO DE FRUTA Y/O AGUA
POSTRE O FRUTA	

MARTES 22

SOPA	SOPA DE CARNES
PROTEINA 1	ARROZ CON POLLO
PROTEINA 2	CARNE A LA PLANCHA
ARROZ O CEREAL	ARROZ BLANCO (OPCION 2)
FARINACEO	PAPA A LA FRANCESA
VERDURA	CASCOS DE TOMATE
JUGO	JUGO DE FRUTA Y/O AGUA
POSTRE O FRUTA	MIX DE FRUTA

MIÉRCOLES 23

SOPA	SOPA DE ARRACACHA
PROTEINA 1	ALBONDIGAS A LA CRIOLLA
PROTEINA 2	SUPREMA DE POLLO
ARROZ O CEREAL	ARROZ BLANCO
FARINACEO	PLATANO AL HORNO
VERDURA	ENSALADA ROJA
JUGO	JUGO DE FRUTA Y/O AGUA
POSTRE O FRUTA	

JUEVES 24

SOPA	LENTEJAS
PROTEINA 1	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA
PROTEINA 2	BABY BEFF
ARROZ O CEREAL	ARROZ BLANCO
FARINACEO	PAPAP A LA CREMA
VERDURA	ENSALADA VERDE
JUGO	JUGO DE FRUTA Y/O AGUA
POSTRE O FRUTA	GELATINA MULTICOLOR



VIERNES 25

*SUGERENCIA
del Chef*

LUNES 28

SOPA	CREMA DE VEGETALES
PROTEINA 1	FRISNAT DE POLLO
PROTEINA 2	MILANESA DE CERDO(APANADA)
ARROZ O CEREAL	ARROZ COLA DE TIGRE
FARINACEO	
VERDURA	ENSALADA DE PAPA
JUGO	JUGO DE FRUTA Y/O AGUA
POSTRE O FRUTA	PATILLADA

MARTES 29

SOPA	SOPA DE POLLO
PROTEINA 1	ESCALOPINES DE POLLO ALFREDO
PROTEINA 2	BOLOÑESA
ARROZ O CEREAL	SPAGUETTIS AL BURRO
FARINACEO	FOCACCIA
VERDURA	ENSALADA TROPICAL
JUGO	JUGO DE FRUTA Y/O AGUA
POSTRE O FRUTA	

MIÉRCOLES 30

SOPA	SANCOCHO
PROTEINA 1	POLLO AL HORNO
PROTEINA 2	COSTILLA DE CERDO
ARROZ O CEREAL	ARROZ BLANCO
FARINACEO	PAPA, YUCA, PLATANO
VERDURA	TAJADA DE AGUACATE
JUGO	JUGO DE FRUTA Y/O AGUA
POSTRE O FRUTA	

JUEVES 31

SOPA	HAMBURGUESA DE POLLO
PROTEINA 1	HAMBURGUESA DE RES
PROTEINA 2	PAN ARTESANAL
ARROZ O CEREAL	PAPA A LA FRANCESA
FARINACEO	TOMATE, CEBOLLA, LECHUGA
VERDURA	JUGO DE FRUTA
JUGO	GELATINA MULTICOLOR
POSTRE O FRUTA	

