

## MENÚ ALMUERZOS 2020

PRIMERA SEMANA		
	DÍA	PREPARACIONES
SOPA	LUNES	CUCHUCO DE MAÍZ
PROTEINA		POLLO CON AJONJOLI
VERDURA O GRANO		PEPINOS CON HUEVO
CEREAL		ARROZ BLANCO
ENERGETICO		CROQUETAS DE YUCA
BEBIDA		JUGO
SOPA		MARTES
PROTEINA	CARNE DESMECHADA	
VERDURA O GRANO	ARVEJA AMARILLA	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	
ENERGETICO	ENSALADA	
BEBIDA	JUGO	
SOPA	MIERCOLES	
PROTEINA		ATÚN CON CHAMPIÑONES
VERDURA O GRANO		MACARRONES
CEREAL		
ENERGETICO		TAJADITAS
BEBIDA		JUGO
SOPA		JUEVES
PROTEINA	POLLO EN SALSA DE QUESO	
VERDURA O GRANO	TORTA DE ZANAHORIA	
CEREAL	ARROZ BLANCO	
ENERGETICO	CRIOLLITAS CHORRIADAS	
BEBIDA	JUGO	
SOPA		
PROTEINA		A R R O Z
VERDURA O GRANO		C O N
CEREAL		P O L L O
ENERGETICO		
BEBIDA		LIMONADA

SEGUNDA SEMANA		
	DÍA	PREPARACIONES
SOPA	LUNES	SOPA DE FIDEOS
PROTEINA		POLLO EN SALSA DE MANZANA
VERDURA O GRANO		TORTA DE PAPA
CEREAL		ARROZ CON ARVEJA
ENERGETICO		TAJADITAS
BEBIDA		JUGO
SOPA		MARTES
PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA	
VERDURA O GRANO	FRIJOL VERDE	
CEREAL	ARROZ VERDE	
ENERGETICO	PAPA SALADA	
BEBIDA	JUGO	
SOPA	MIERCOLES	
PROTEINA		CARNE DESMECHADA
VERDURA O GRANO		MAZORCA
CEREAL		ARROZ BLANCO
ENERGETICO		ENSALADA
BEBIDA		JUGO
SOPA		JUEVES
PROTEINA	ATUN	
VERDURA O GRANO	ENSALADA DE VERDURA	
CEREAL	ARROZCON PEREJIL	
ENERGETICO	PAPA ENCHUPE	
BEBIDA	JUGO	
SOPA	VIERNES	
PROTEINA		
VERDURA O GRANO		ARROZ
CEREAL		CHINO
ENERGETICO		PAPA FRANCESA
BEBIDA		LIMONADA CEREZADA

**TERCERA SEMANA**

	DÍA	PREPARACIONES
SOPA	LUNES	SOPA DE ARROZ
PROTEINA		SPAGUETI CON POLLO
VERDURA O GRANO		
CEREAL		
ENERGETICO		PAN TAJADO
BEBIDA		JUGO
SOPA	MARTES	SOPA DE ARRACACHA
PROTEINA		CROQUETAS DE ATÙN
VERDURA O GRANO		HABICHUELA, ZANAHORIA GUISADA
CEREAL		ARROZ CON FIDEOS
ENERGETICO		YUCA SUDADA
BEBIDA		JUGO
SOPA	MIERCOLES	CUCHUCO DE CEBADA
PROTEINA		POLLO B.B.Q
VERDURA O GRANO		TORTA DE AHUYAMA
CEREAL		ARROZ BLANCO
ENERGETICO		CRIOILLITAS AL HORNO
BEBIDA		JUGO
SOPA	JUEVES	CREMA DE VERDURAS
PROTEINA		HAMBURGUESA DE CARNE
VERDURA O GRANO		LENTEJAS RANCHERAS
CEREAL		ARROZ CON ZANAHORIA
ENERGETICO		TAJADITAS
BEBIDA		JUGO
SOPA	VIERNES	AJIACO
PROTEINA		POLLO
VERDURA O GRANO		
CEREAL		ARROZ BLANCO
ENERGETICO		
BEBIDA		LIMONADA DE PANELA

**CUARTA SEMANA**

	DÍA	PREPARACIONES
SOPA	LUNES	SOPA DE COLICERO
PROTEINA		NUGGETS EN SALSA BLANCA
VERDURA O GRANO		CALABACIN CON ARVERJA
CEREAL		ARROZ VERDE
ENERGETICO		PAPA CHIP
BEBIDA		JUGO
SOPA	MARTES	CREMA DE POLLO
PROTEINA		PECHUGA A LA PLANCHA
VERDURA O GRANO		GARBANZO CON CHORIZO
CEREAL		ARROZ BLANCO
ENERGETICO		ENSALADA
BEBIDA		JUGO
SOPA	MIERCOLES	SOPA DE VERDURAS
PROTEINA		CARNE ASADA
VERDURA O GRANO		BROCOLY
CEREAL		ARROZ CON FIDEOS
ENERGETICO		PAPA CHORREADA
BEBIDA		JUGO
SOPA	JUEVES	SOPA DE CONCHAS
PROTEINA		POLLO DESMECHADO Y MAZORCA
VERDURA O GRANO		TORTA DE ESPINACA
CEREAL		ARROZ BLANCO
ENERGETICO		
BEBIDA		JUGO
SOPA	VIERNES	FRIJOLADA PAISA
PROTEINA		
VERDURA O GRANO		
CEREAL		ARROZ BLANCO
ENERGETICO		
BEBIDA		LIMONADA DE FRESA

**QUINTA SEMANA**

	<b>DÍA</b>	<b>PREPARACIONES</b>
<b>SOPA</b>	LUNES	CREMA DE BROCOLI
<b>PROTEINA</b>		TERNERA AL HORNO
<b>VERDURA O GRANO</b>		TORTA DE VERDURA
<b>CEREAL</b>		ARROZ BLANCO
<b>ENERGETICO</b>		PLATANO DULCE
<b>BEBIDA</b>		JUGO
<b>SOPA</b>	MARTES	SOPA DE AVENA
<b>PROTEINA</b>		POLLO BROASTER
<b>VERDURA O GRANO</b>		ARVERJA VERDE
<b>CEREAL</b>		ARROZ CON FIDEOS
<b>ENERGETICO</b>		PAPA SUDADA
<b>BEBIDA</b>		JUGO
<b>SOPA</b>	MIERCOLES	CUCHUCO DE TRIGO
<b>PROTEINA</b>		GULASH
<b>VERDURA O GRANO</b>		HABICHUELA GUISADA
<b>CEREAL</b>		ARROZ BLANCO
<b>ENERGETICO</b>		MEDALLONES DE PLATANO
<b>BEBIDA</b>		JUGO
<b>SOPA</b>	JUEVES	SOPA DE ARRACACHA
<b>PROTEINA</b>		SOBREBARRIGA CRIOLLA
<b>VERDURA O GRANO</b>		ENSALADA
<b>CEREAL</b>		ARROZ BLANCO
<b>ENERGETICO</b>		PAPA A LA FRANCESA
<b>BEBIDA</b>		JUGO
<b>SOPA</b>	VIERNES	CREMA DE POLLO
<b>PROTEINA</b>		SPAGUETTI A LA BOLOÑESA
<b>VERDURA O GRANO</b>		
<b>CEREAL</b>		
<b>ENERGETICO</b>		PAN TAJADO
<b>BEBIDA</b>		LIMONADA NARANJADA