

FEBRERO

2020

MENU ALMUERZOS



	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	
LUNES	E: Sopa de pastas P: Cerdo a la plancha A: Con zanahoria G: Sabanitas de Plátano E: Lechuga, cebolla, Tomate, cilantro	E: Crema de ahuyama P: Res asada A: Banco G: Puré de papa criolla E: Repollo, zanahoria, maicitos	E: Sopa de maicitos P: Pechuga en salsa de champiñones A: Blanco G: Arepitas fritas E: Lechuga, tomate, pepino	E: Sopa de plátano P: Cerdo a la teriyaki A: Blanco G: Croqueta de yuca E: Pico de gallo	
MARTES	E: Crema de zanahoria P: Nuggets de pollo A: Verde G: Papa salada E: Tipo frisby	E: Sopa de verdura P: Colombinas de pollo a la BBQ A: Blanco G: Maduro al horno E: Lechuga, mango, fresa	E: Mexicana (tomate) P: Pollo desmechado A: Blanco G: Maicitos, tostacos, queso E: Aguacate	E: Fruta picada P: Cerdo y pollo A: Tahití G: Cubitos de plátano E: Tomate, cebolla, cilantro	
MIÉRCOLES	E: Sopa de minestrone P: Fajitas de res A: Con pimentón G: Arajitas de plátano E: Lechuga, tomate verde, uva verde, manzana verde	E: Fruta picada P: Pollo con miel y ajonjolí A: Blanco G: Tajada de papa E: Rodajas de tomate, cilantro	E: Sopa de lenteja P: Lomo de res asado A: Blanco G: Tajada de plátano E: Lechuga, cilantro, zanahoria	E: Sopa del huerto P: Fajitas de res A: Al curry G: Criolla frita E: Zanahoria, coco, pasas	
JUEVES	E: Fruta picada P: Lasaña de pollo A: Blanco G: Panecillo E: Aguacate, lechuga, tomate	E: Frijoles P: Carne molida, chicharrón o chorizo A: Blanco G: Patacón, arepa E: Aguacate	E: Fruta picada P: Burritos de carne molida A: Blanco G: Maicitos, queso, tortilla, tostacos E: Lechuga, pico de gallo	E: Frijoles P: Carne molida, chicharrón o chorizo A: Blanco G: Patacón, arepa E: Aguacate	
VIERNES	E: Sancocho P: Pollo A: Blanco G: Banano E: Repollo, zanahoria, limón, cilantro, tomate	E: Sopa carmelita P: Milanesa de cerdo A: Con guiso G: Papa asada E: Repollo, coco, piña	E: Crema de especies P: Pollo sudado A: Blanco G: Papa, yuca E: Lechuga, aguacate, tomate	E: Sopa avena P: Tortas de carne A: Blanco G: Papa a la francesa E: Lechuga, tomate, maicitos	

NOTA: Todos los almuerzos vienen acompañados de jugo natural y postre del día.