

MENÚ SALUDABLE

Lunes

- * Crema de verduras
- * Espaguetis
- * Bolognesa
- * Zanahoria, arverja

Miércoles

- * Consome
- * Platano maduro
- * Pollo al horno
- * Remolacha, zanahoria

Abril
1 semana

Todos los menús van acompañados por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

Martes

- * Sopa de plátano
- * Yuca
- * Carne asada
- * Lechuga, tomate cebolla

Jueves

- * Pasta
- * Pure de papa
- * Stroganoff
- * Zanahoria, Vicky

Viernes

- * Lentejas
- * Pataconas
- * Pollo en salsa criolla
- * Zanahoria, alverja



¡todos a comer saludable!

MENÚ SALUDABLE

Lunes

- * Crema de ahuyama
- * Patacón
- * Ropa vieja
- * Torta de verduras

Miércoles

- * Crema de tomate
- * Yuca
- * Costillas BBQ
- * Espinaca, Mango

Abril
2 semana

Todos los menús van acompañados por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

Martes

- * Sopa de arracacha
- * Platano al horno
- * Pollo en salsa de champiñones
- * Lechuga, tomate cebolla

Jueves

- * Consome
- * Papas a la francesa
- * Filete de pescado
- * Tomate verde, cebolla

Viernes

- * Campesina
- * Pure de papas
- * Pollo apanado
- * Zanahoria, alverja



¡todos a comer saludable!

MENÚ SALUDABLE

Lunes

- * Crema de cebolla
- * Papa a cuadros
- * Pollo en salsa de Piña
- * Tomate, lechuga

Miércoles

- * Sopa de arracacha
- * Papa
- * Carne desmechada
- * Espinaca, fresa

Abril
3 semana

Todos los menús van acompañados por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

Martes

- * Frijoles
- * Platano maduro
- * Carne molida
- * Lechuga, tomate
cebolla

Jueves

- * Crema de verduras
- * Yuca
- * Arrox mixto
- * Tomate verde
cebolla

Viernes

- * Consome
- * Papa al horno
- * Pollo al horno
- * Habichuela, zanahoria



¡todos a comer saludable!

MENÚ SALUDABLE

Lunes

- *Sopa puerro
- *Papa criolla
- *Hamburguesa
- *Tomate, cebolla

Miércoles

- * Sopa de pasta
- * Yuca
- * Carne en bistec
- * Remolacha, zanahoria

Abril
4 semana

Todos los menús van acompañados por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

Martes

- *Ajiaco
- *Mazorca, papa
- *Pollo
- *Zanahoria

Jueves

- * Crema de ahuyama
- * Patacón
- * Milanesa de pescado
- * Tomate verde
cebolla

Viernes

- * Campesina
- * Papa francesa
- * Arroz con Pollo
- * Zanahoria, alverja



¡todos a comer saludable!

Menú Saludable

Lunes

- *Crema de verduras
- *Papa al horno
- *Pollo miel mostaza
- *Zanahoria, alverja

Miércoles

- * Consome
- * Platano maduro
- * Pollo al horno
- * Naranja, lechuga

Mayo

1 semana

Todos los menús van acompañados
por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

Martes

- *Sopa de platano
- *Yuca
- *Carne asada
- *Lechuga, tomate, cebolla

Jueves

- * Pasta
- * Pure de papa
- * Lomo salteado
- * Zanahoria fresca

Viernes

- * Consome
- * Pan frances
- * pasta con pollo
- * Zanahoria, alverja



¡todos a comer saludable!



Menú Saludable

Lunes

- *Crema de ahuyama
- *Patacon
- *Ropa vieja
- *Torta de verduras

Miércoles

- * Crema de tomate
- * Arepuelas
- * Costillas BBQ
- * Espinaca, mango

Mayo

2 semana

Todos los menús van acompañados
por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

Martes

- *Sopa
de arracacha
- *Platano al horno
- *Pollo en salsa
de champiñones
- *Brocoli

Jueves

- * Sopa de pescado
- * Papa a la francesa
- * Filete de pescado
- * Tomate verde
cebolla

Viernes

- * Sopa de arvejas
- * Pure de papa
- * Pollo apanado
- * Zanahoria, pepino



¡todos a comer saludable!



Menú Saludable

Lunes

- *Crema de cebolla
- *Papa mayonesa
- *Pollo criollo
- *Coliflor

Miércoles

- * Sopa de arracacha
- * Torta de banano
- * Carne desmechada
- * Espinaca, fresca

Mayo

3 semana

Todos los menús van acompañados
por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

Martes

- *Frijoles
- *Platano maduro
- *Carne molida
- *Aguacate

Jueves

- * Crema de verduras
- * Yuca
- * Arroz mixto
- * Tomate verde
cebolla

Viernes

- * Lentejas
- * Tajadas maduras
- * Albondigas
- * Tomate, limón



¡todos a comer saludable!



Menú Saludable

Lunes

- *Sopa puerro
- *Papa francesa
- *Hamburguesa
- *Tomate, cebolla

Miércoles

- * Sopa de pasta
- * Criolla
- * Carne en bistec
- * Remolacha, zanahoria

Mayo

4 semana

Todos los menús van acompañados
por arroz blanco, jugo natural y fruta de cosecha

Martes

- *Ajiaco
- *Mazorca, papa
- *Pollo
- *Zanahoria

Jueves

- * Crema de ahuyama
- * Tajadas maduras
- * Albondigas
- * Tomate, limón

Viernes

- * Campesina
- * Pan
- * Espaguetis a la bolognesa
- * Espinaca, manzana



¡todos a comer saludable!

