

# 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!