



Menú Almuerzos – MARZO de 2018



Día	SOPAS	PROTEINAS			CARBOHIDRATOS	JUGO	FRUTA	ENSALADA
		Opción 1	Opción 2 * (Vegetariano - Vegano)	Opción 3 - DIETAS				
5	Crema de Ahuyama	Cubos de Pollo Stroganoff	Coliflor Gratinado	Carne de Res y Pechuga Acompañado de Verdura Caliente del Día	Arroz al Perejil / Papa al Limón	Maracuyá	Banano	Mix de Lechugas, Cebolla, Tomate, Pepino, Aguacate, Arveja
6		Garbanzos Rancheros / Pollo Asado	Arroz con Verduras	Pollo Asado con Verdura Caliente del Día	Arroz Blanco	Limonada	Granadilla	Mix e Lechugas, Tomate, Cebolla Caramelizada
7		Cerdo en Reducción de Panela	Frijoles Blancos	Pechuga y Cerdo Acompañado de la Verdura Caliente del Día	Arroz Fideos/ Papas a la Francesa	Naranja Tangelo	Uvas	Ensalada Tropical
8		Sandwich de Pollo/ Sandwich de Queso	Arvejas Estofadas	Pechuga o Res a la Plancha acompañado de la Verdura Thai	Papas Chips	Mora	Manzana	N/A
9		Arroz con Pollo al Curry	Arroz con Verduras	Carne de Res a la Plancha con Verdura Caliente del Día	Tajadas de Plátano	Pera	Pera	Rodajas de Tomate



Menú Almuerzos – MARZO de 2018



Día	SOPAS	PROTEINAS			CARBOHIDRATOS	JUGO	FRUTA	ENSALADA
		Opción 1	Opción 2 * (Vegetariano - Vegano)	Opción 3 - DIETAS				
12	Sopa de Conchitas	Carne en Bistec	Garbanzos Estofados con Espinacas	Pechuga y Cerdo Acompañado de la Verdura Caliente del Día	Arroz Blanco/ Yuca Dorada	Tropical Juice	Naranja Tangelo	Mix de Lechugas, Tomate Cherry, Aguacate
13		Tagliatelli Carbonara	Tagliatelli Margarita	Pechuga y Tilapia y Cerdo Acompañado de Verdura Caliente del día	Croissant	Mandarina	Ciruela	Entomatada
14	Frijolada	Frijolada	Frijolada Vegetariana	Res, Pechuga Acompañado de la Verdura Caliente del Día	Arroz Blanco / Tajadas	Limonada	Melón	Tomate en Cubos y Aguacate
15		Alitas Búfalo	Calabazas con Elotes	Res, Pechuga Acompañando de la Verdura Caliente del Día	Arroz Amarillo / Papas al Horno	Limonada de Panela	Banano	Mix de Lechugas, Tomate Cherry,, Pepino Cohombro
16		Hamburguesa de Pescado	Hamburguesa Vegetariana	Res, Pechuga Acompañando de la Verdura Caliente del Día	Papas a la Francesa	Limonada	Mandarina	Mix de Lechugas, Tomate, Cebolla Caramelizada



Menú Almuerzos – MARZO de 2018



Día	SOPAS	PROTEINAS			CARBOHIDRATOS	JUGO	FRUTA	ENSALADA
		Opción 1	Opción 2 * (Vegetariano - Vegano)	Opción 3 - DIETAS				
19	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
20		Goulash Húngaro	Arvejas Estofadas	Pechuga Acompañado de la Verdura del Día	Papa Salada / Arroz	Mandarina	Piña	Apio a la vinagreta, Zanahoria en bastones con miel, Ajonjolí, Mix de Lechugas y Tomate
21		Sobrebarriga	Souflee de Acelgas	Pechuga Acompañado de la Verdura del Día	Papa Criolla / Arroz	Limonada	N/A	Barra de Frutas
22	Ajaco	Ajaco	Ajaco Vegetariano	Pechuga y Res Acompañado de Verdura Caliente del Día	Arroz Blanco / Alcaparras	Limonda	Mandarina	Aguacate
23	N/A	Pescado al Horno con Salsa Riojana	Torta de Verduras	Pechuga y Res a la Plancha Acompañado de la Acelgas a la Criolla	Chips de Arracacha	Té Helado	Patilla	Pico de Gallo y Guacamole