



Menú Almuerzos – MAYO de 2018



Día	SOPAS	PROTEINAS			CARBOHIDRATOS	JUGO	FRUTA	ENSALADA
		Opción 1	Opción 2* (Vegetariano - Vegano)	Opción 3 - DIETAS				
7	Sopa de Arroz	Came en Bistec	Tomates rellenos de Acelgas y Gratinados	Pechuga de Pollo / Tilapia Acompañado de Verdura Caliente	Papa Salada / Arroz	Mango	Fresas	Mix de Lechuga, Rábanos, Zucchini, Tomate y Queso
8	Crema de Puerro	Pollo con Becamel y Queso	Spaguetis Con Verduras y Crema de Albahaca	Pechuga de Pollo/ Res Acompañado de Verdura Caliente	Tostada Finas Hierbas	Mora	Banano	Mix de Lechugas, Pepino, Zanahoria Rayada, Cherry
9	N/A	Lentajas con Carne Molida	Lentajas Vegetarianas	Pechuga de Pollo/ Temera Acompañado de Verdura Caliente	Arroz Blanco	Limonada	Durazno	Verduras Mixtas, Brócoli
10	Crema de Zuchinni	Pollo en Stroganoff	Coliflor Gratinado	Pechuga de Pollo Acompañado de Verdura Caliente	Arroz con Fideos	Maracuyá	Ciuela	Mix de Lechugas, Pepino, Cohlombro, Tomate Cherry, Queso
11	N/A	Cerdo en Salsa Dulce	Wira p Vegetariano	Pechuga de Pollo Acompañado de Verdura Caliente	Arroz Blanco/	Piña	Mandarina	N/A





Menú Almuerzos – MAYO de 2018



Día	SOPAS	PROTEINAS			CARBOHIDRATOS	JUGO	FRUTA	ENSALADA
		Opción 1	Opción 2* (Vegetariano - Vegano)	Opción 3 - DIETAS				
14	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
15	Crema de Verduras	Pescado Apanado con Mayonesa de Maracuyá	Frijol Blanco	Pechuga de Pollo/Res Acompañado de Verdura Caliente	Patacón / Aroz Blanco	Mandarina	Piña	Ensalada Waldorf
16	N/A	Sobrebarriga	Souflee de Acelgas	Pechuga de Pollo/Res Acompañado de Verdura Caliente	Papa Criolla / Aroz	Frutos Rojos	N/A	Barrido de Frutas
17		Chuleta Valluna	Crostini con Hummus y Tomate	Pechuga de Pollo/ Cerdo Acompañado de Verdura Caliente	Toita de Plátano con Queso y Bocadoillo/ Aroz Blanco	Manzana	Uvas	Mix de Lechugas, Tomate, Pepino, Apio y Queso
18	N/A	Lasaña Mixta	Lasaña Vegetariana	Pechuga de Pollo Acompañado de Verdura Caliente	Pan Flauta	Té Helado	Granadilla	Tomates al Oregano





Menú Almuerzos – MAYO de 2018



Día	SOPAS	PROTEINAS			CARBOHDRATOS	JUGO	FRUTA	ENSALADA
		Opción 1	Opción 2* (Vegetariano - Vegano)	Opción 3 - DIETAS				
21	N/A	Pollo al Homo	Torta de Queso	Pechuga de Pollo Acompañado de Verdura Caliente	Aroz Blanco / Papa Rústica	Mara cuyá	Uvas Chilenas	Vegetales Mixtos, Tomate Milano La Rga Vida, Pasta en Tomillos
22	N/A	Frijolada	Frijolada Vegetariana	Pechuga de Pollo/ Hamburguesa Acompañado de Verdura Caliente	Aroz / Tajadas Maduras	Pera	Naranja Tangelo	Pico de Gallo / Agua ca te
23	Ajaco	Ajaco	Ajaco Vegetariano	Pechuga de Pollo Acompañado de Verdura Caliente	Aroz Blanco / Alcaparas	Lulo	Mandarina	Agua ca te
24	N/A	Pescado a las Fina s Hierbas	Aroz con Verduras	Pechuga de Pollo Acompañado de Verdura Caliente	Yuca Dorada/ Aroz Blanco	Piña	Ba n a n o	Ensa la da Cesa r
25	N/A	Aroz Atollado	Aroz con Verduras	Pechuga de Pollo Acompañado de Verdura Caliente	Tajadas de Plá t a n o	Uva	Pera	Mix de Lechugas, Pica d illo de Tomate, Apio, Cebolla





Menú Almuerzos – MAYO de 2018



Día	SOPAS	PROTEINAS			CARBOHIDRATOS	JUGO	FRUTA	ENSALADA
		Opción 1	Opción 2* (Vegetariano - Vegano)	Opción 3 - DIETAS				
28	Crema de Verduras	Ropa Vieja	Pepinos Rellenos	Pechuga de Pollo Acompañado de Verdura Caliente	Arroz Blanco/ Yuca Dorada	Mora	Manzana	
29		Ravioles Napolitinos de Carne o Pollo	Ravioles de Verduras	Pechuga de Pollo/ Tilapia Acompañado de Verdura Caliente	Croissant	Naranja	Mandarina	Ensalada César
30		Costilla de Cerdo BBQ	Garbanzos	Pechuga de Pollo Acompañado de Verdura Caliente	Papa Criolla / Arroz	Gulupa	Mango	Ensalada Hawaiana
31		Arroz con Pollo a Curry	Arroz con Verduras	Pechuga de Pollo/ Cerdo Acompañado de Verdura Caliente	Tajadas de Plátano	Uva	Piña	Ensalada Caprese
1		Alitas Buffalo	Calabazas con Elotes	Pechuga de Pollo Acompañado de Verdura Caliente	Arroz Amarillo / Papas a la Home	Limonada de Panela	Banano	Mix de Lechugas, Tomate Cherry,, Pepino Coghombro

