



Menú Almuerzos – MARZO de 2020



Día	SOPAS	PROTEINAS			CARBOHIDRATOS	JUGO	FRUTA
		Opción 1	Opción 2 * (Vegetariano - Vegano)	Opción 3 - DIETAS			
2	Crema de Zanahoria con Jengibre	Carne al Chimichurri	Tomates rellenos de Acelgas y Gratinados	Pechuga y Tilapia Acompañado de la Verdura del Día	Papa Salada / Arroz Blanco	Mango	Uvas
3		Lasaña Mixta	Lasaña de Verduras	Pechuga y Tilapia Acompañado de Verdura Caliente del día	Pan Bolita	Piña	Mandarina
4		Cerdo al Pastor	Falafel	Pechuga de Pollo o Res Acompañado Verdura Caliente	Arroz Blanco / Puré de Papa	Lulo	Mango
5		Ajiaco	Ajiaco	Ajiaco Vegetariano	Res a la Plancha acompañado de Verdura Caliente del Día	Mazorca	Maracuyá
6		Alitas BBQ	Torta de Zuchinni	Pechuga Y Res Acompañado de la Verdura del Día	Arroz Blanco / Papa Rústica	Mandarina	Patilla

TODOS LOS DIAS
BARRA DE ENSALADAS
ENSALADAS MIXTAS
VINAGRETA





Menú Almuerzos – MARZO de 2020



9	Sopa Minestrone	Pollo Napolitana Gratinado	Torta de Espinacas	Res a la Plancha Acompañado de Verdura Caliente del Día	Arroz Blanco / Torta de Plátano	Naranja Piña	Mandarina
10		Frijolada con Carne Molida	Frijolada Vegetariana	Pechuga/ Res/ Tilapia Acompañado de Verdura Caliente del Día	Arroz Blanco / Tajadas Maduras	Lulo	Piña
11		Albóndigas Riojanas	Albóndigas de Fríjol Blanco	Pechuga y Res Acompañado de la Verdura del Día	Tajadas Maduras/ Arroz con Fideos	Uva	Mango
12		Arroz Chino	Arroz con Verduras	Pechuga Y Res Acompañado de la Verdura del Día	Tajadas Maduras	Maracuyá	Banano
13		Pierna Pernil a la Criolla	Verduras al Wok	Carne de Res a la Plancha con Verdura Caliente del Día	Arroz Blanco/ Papa Chalequiada	Pera	Piña

TODOS LOS DIAS
BARRA DE ENSALADAS
ENSALADAS MIXTAS
VINAGRETA





Menú Almuerzos – MARZO de 2020



16	Sopa de Colicero	Lentejas con Res a la Plancha	Lentejas Vegetarianas	Pechuga Acompañado de la Verdura del Día	Papa Con Mayonesa, Arroz Blanco	Lulo	Naranja Tangelo
17		Spaguettis a la Boloñesa	Spaguettis a la Napolitana con Champiñones	Pechuga Acompañado de la Verdura del Día	Pan Consomé	Mango	Melón
18		Muchacho en Salsa Teriyaki	Pepinos Rellenos	Pierna Penil Dorada acompañado de la Verdura Caliente del Día	Arroz Blanco y Puré de Papa	Maracuyá	Banano Bocadillo
19		Tacos Mexicanos de Pollo	Aroz con Verduras	Came de Res a la Plancha con Verdura Caliente del Día	Tajadas de Plátano	Limonada de Panela	Piña
20		Pescado a las Finas Hierbas	Habichuelas Gratinadas	Pierna Penil Dorada acompañado de Verdura Caliente del Día	Yuca al Vapor	Mora	Ciruelas

TODOS LOS DIAS
BARRA DE ENSALADAS
ENSALADAS MIXTAS
VINAGRETA





Menú Almuerzos – MARZO de 2020



23	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
24		Milanesa de Cerdo	Torta Zanahoria	Pechuga/ Res/ Tilapia Acompañado de Verdura Caliente del Día	Arroz Blanco / Papa Criolla Cascos	Maracuyá	Patilla
25		Ropa Vieja	Pepinos Rellenos	Pechuga o Filete de Tilapia Acompañado Verdura Caliente	Arroz Blanco/ Yuca Dorada	Naranja	Pera
26		Rav iolis	Rav iolis Vegetarianos	Pechuga y Res a la Plancha Acompañado de Verdura Caliente del Día	Tostadas al Ajillo	Uva	Melón
27		Arroz 3 Delicias	Arroz con Verduras	Pechuga Y Res Acompañado de la Verdura del Día	Papas Chips	Limonada de Panela	Naranja Tangelo
30	Sopa de Verduras	Carne en Bistec	Tomates rellenos de Acelgas y Gratinados	Pechuga y Tilapia Acompañado de la Verdura del Día	Papa en Chupe / Arroz Blanco	Lulo	Banano
31		Sopa Mexicana con Pollo Desmechado, Queso Rayado, Aguacate, Crema de Leche	Sopa Mexicana Vegetariana, Queso Rayado, Aguacate, Crema de Leche	Pollo y Res a la Plancha Acompañado de Verdura Caliente del Día	Totopos, Arroz Blanco	Mandarina	Piña

TODOS LOS DIAS
BARRA DE ENSALADAS
ENSALADAS MIXTAS
VINAGRETA

