



# Menú Almuerzos – FEBRERO de 2021



Día	SOPAS	PROTEINAS			CARBOHIDRATOS	JUGO	FRUTA	ENSALADA
		Opción 1	Opción 2 * (Vegetariano - Vegano)	Opción 3 - DIETAS				
1	Crema de Verduras	Albóndigas	Guisado de Arvejas, Mazorca y Zanahoria	Pechuga de Pollo / Res con Verdura Caliente del Día	Tajadas Maduras / Arroz del Día	Mango	Ciruelas	Ensalada Mixta
2		Colombinas de Pollo al Horno	Verdura Campesina	Pechuga de Pollo / Res con Verdura Caliente del Día	Arroz con Zanahoria / Chips de Papa	Uva	Melon	Ensalada de Remolacha
3		Macarrones a la Boloñesa	Macarrones con Verduras	Pechuga de Pollo / Res con Verdura Caliente del Día	Tostadas	Naranja/Piña	Granadilla	Ensalada Mixta
4		Lentejas con Carne Asada.	Lentejas vegetarianas	Came de Res y Pechuga Acompañado de Verdura Caliente del Día	Arroz Blanco/ Papa Salada	Mora	Uvas	Ensalada Mixta
5		Pescado al Horno	Tomates Rellenos	Pechuga Acompañado de la Verdura Caliente del Día	Arroz Fideos/ Patacones	Limonada de Panela	Banano	Ensalada Mixta





# Menú Almuerzos – FEBRERO de 2021



Día	SOPAS	PROTEINAS			CARBOHIDRATOS	JUGO	FRUTA	ENSALADA
		Opción 1	Opción 2 * (Vegetariano - Vegano)	Opción 3 - DIETAS				
8	Ajiaco	Ajiaco	Ajiaco Vegetariano	Carne de Res y Pechuga Acompañado de Verdura Caliente del Día	Arroz Blanco / Alcaparras	Lulo	Banano	Aguacate
9		Lasaña Mixta	Lasaña de Verduras	Carne de Res y Pechuga Acompañado de Verdura Caliente del Día	Pan Flauta	Frutos Rojos	Piña	Ensalada Mixta
10		Cordon Bleu	Wok de Verduras	Carne de Res y Pechuga Acompañado de Verdura Caliente del Día	Arroz con Zanahoria/Papa con Perjil y Mayonesa	Mandarina	Durazno	Ensalada Mixta
11		Costillas BBQ	Torta de Acelgas	Carne de Res y Pechuga Acompañado de Verdura Caliente del Día	Arroz con Fideos/Papa Criolla	Maracuyá	Patilla	Ensalada Waldorf
12		Goulash Húngaro	Pepinos Rellenos	Pechuga Acompañado Verdura Caliente	Arroz del Día/ Yuca Dorada	Mango	Mandarina	Ensalada Mixta



# Menú Almuerzos – FEBRERO de 2021

	SOPAS	PROTEINAS			CARBOHIDRATOS	JUGO	FRUTA	ENSALADA
		Opción 1	Opción 2 * (Vegetariano - Vegano)	Opción 3 - DIETAS				
15	Crema de Zanahoria con Jengibre	Alitas Broaster	Fríjoles Blancos	Pechuga y Res Acompañado de la Verdura Caliente del Día	Arroz Fideos/ Papas Dorada	Mora	Patilla	Ensalada Mixta
16		Carne en Bistec	Lasaña de Papa, Champiñones y Echalotes	Cerdo a la Plancha Acompañado de Verdura Caliente del Día	Lasaña de Papa, Champiñones y Echalotes	Naranja	Piña	Ensalada Mixta
17		Arroz Chino	Arroz con Verduras	Pechuga y Cerdo Acompañado de la Verdura Caliente del Día	Tostadita de Ajo	Lulo	Banano	Ensalada de Remolacha
18		Frijolada con Carne Molida	Frijolada Vegetariana	Cerdo a la Plancha Acompañado de Verdura Caliente del Día	Arroz del Día / Tajadas Maduras	Limonada	Durazno	Aguacate y Tomate
19		Hamburguesa Mexicana	Hamburguesa Vegetariana	Pechuga o Res a la Plancha Acompañado de Verdura Caliente del día	Papas Chips	Té Helado	Ciruelas	Lechuga, Cebolla Grillé, Tomate





# Menú Almuerzos – FEBRERO de 2021



Día	SOPAS	PROTEINAS			CARBOHIDRATOS	JUGO	FRUTA	ENSALADA
		Opción 1	Opción 2 * (Vegetariano - Vegano)	Opción 3 - DIETAS				
22	Sopa de Avena	Came al Chimichurri	Came Vegetariana al Chimichurri	Pechuga y Tilapia Acompañado de Verdura Caliente del día	Papa Salada / Arroz Blanco	Piña	Melon	Ensalada Mixta
23		Pescado a la Plancha con Salsa Tártara.	Frijoles Criollos	Came de Res y Pechuga Acompañado de Verdura Caliente del Día	Arroz Blanco / Patacones	Naranja	Manzana	Ensalada Mixta
24		Arroz Mexicano	Arroz Mexicano Vegetariano	Pechuga y Res a la Plancha Acompañado de la Acelgas a la Criolla	Chips de Arracacha	Uva	Patilla	Pico de Gallo y Guacamole
25		Posta Negra Cartagenera	Tomates Rellenos	Pechuga y Cerdo Acompañado de la Verdura Caliente del Día	Arroz con Coco/ Puré de Papa	Lulo	Pera	Ensalada Griega
26		Burritos Mexicano	Crepes Vegetarianos	Pechuga y Cerdo Acompañado de la Verdura Caliente del Día	Arroz Blanco/ Papas Chips	Limonada de Panela	Naranja Tangelo	Lechuga Batavia, Pico de Gallo

