





**MENU ALMUERZOS MARZO**

|                 | LUNES  | MARTES  | MIERCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|-----------------|--|---|---|--|--|
| <b>SEMANA 1</b> |   |    |   |   | Sopa: de la casa<br>Proteína: albóndiga en salsa napolitana<br>Arroz: Blanco<br>Guarnición: papa, yuca<br>Ensalada: tomate, pepino<br>Jugo : Natural<br>Postre: Dulce                    |
| <b>SEMANA 2</b> | Sopa: lenteja<br>Proteína: lomo de res asado<br>Arroz: blanco<br>Guarnición: cubitos de plátano<br>Ensalada: repollo, cilantro, zanahoria<br>Jugo: Natural<br>Postre: flan de yogurt                                       | Sopa: moneditas<br>Proteína: canelones de pollo<br>Arroz: Blanco<br>Guarnición: panecillo<br>Ensalada: Aguacate<br>Jugo : Natural<br>Postre: arco iris                                | Sopa: consomé mixto<br>Proteína: fajitas de cerdo<br>Arroz: con zanahoria<br>Guarnición: croqueta de yuca<br>Ensalada: lechuga, arveja, habichuela papaya<br>Jugo : Natural<br>Postre: lengua azucarada                     | Sopa: Ajiaco<br>Proteína: Pollo<br>Arroz: Blanco<br>Guarnición: Arepa- banano<br>Ensalada: Lechuga, tomate, aguacate<br>Jugo: Natural<br>Postre: esponjado de fruta                | Sopa: crema de ahuyama<br>arroz: blanco<br>Proteína: tortica de carne<br>Guarnición: casquitos de papa<br>Ensalada: rodajas de tomate verde<br>Jugo : Natural<br>Postre: gelatina        |
| <b>SEMANA 3</b> | Sopa: del huerto<br>Proteína: lomo de cerdo en salsa hawaiana<br>Arroz: blanco<br>Guarnición: pasta<br>Ensalada: coco, repollo, piña<br>Jugo : Natural<br>Postre: esponjado de fruta                                       | Sopa: Mexicana (tomate)<br>Proteína: Pollo desmechado<br>Arroz: Blanco<br>Guarnición: Maicitos, tostacos, queso<br>Ensalada: Aguacate<br>Jugo : Natural<br>Postre: esponjado de fruta | Sopa: crema de zanahoria<br>Proteína: nuggets de pollo<br>Arroz: verde<br>Guarnición: papa criolla al vapor<br>Ensalada: tipo frisby<br>Jugo : Natural<br>Postre: mousse de chocolate                                       | Sopa: frijoles<br>Proteína: Carne molida chicharrón ó chorizo<br>Arroz: Blanco<br>Guarnición: Patacón, arepa<br>Ensalada: Aguacate<br>Jugo: Natural o leche<br>Postre: bocadillo   | Sopa: de pastas<br>Proteína: carne molida<br>Arroz: blanco<br>Guarnición: papas a las finas hiervas<br>Ensalada: lechuga, mango ,fresa<br>Jugo : Natural<br>Postre: chocolatina          |
| <b>SEMANA 4</b> | Sopa: de fideos<br>Proteína: cerdo con miel y ajonjolí<br>Arroz: con pimentón<br>Guarnición: sábanitas de plátano<br>Ensalada: lechuga, mango biche cebolla, limón , sal , pimienta<br>Jugo : Natural<br>Postre: arco iris | sopa: de verduras<br>Proteína: alitas a la BBQ<br>Arroz: blanco<br>Guarnición: papa al vapor<br>Ensalada: pico de gallo<br>Jugo: Natural<br>Postre: de coco                           | Sopa: crema de especias<br>Proteína: pechuga a la plancha<br>Arroz: blanco<br>Guarnición: panecillo, espagueti<br>Ensalada: lechuga, zanahoria, tomate<br>Jugo : Natural<br>Postre: suspiro                                 | Sopa: minestrone<br>Proteína: lasaña de plátano maduro<br>Arroz: Blanco<br>Guarnición: Panecillo<br>Ensalada: Tomate, lechuga, aguacate<br>Jugo: Natural<br>Postre: vaso de helado | Sopa: de guineo<br>Arroz: blanco<br>proteína: cerdo a la plancha<br>Guarnición: papa criolla<br>ensalada: lechuga, zanahoria, pasas mandarina<br>Jugo: Natural<br>Postre: galleta        |
| <b>SEMANA 4</b> | <b>FESTIVO</b>   | Sopa: consomé<br>Proteína: hamburguesa<br>Arroz: Blanco<br>Guarnición: pan, queso, ripio de papa<br>Ensalada: Aguacate<br>Jugo : Natural<br>Postre: paleta                            | Sopa: de pastas<br>Proteína: lomo a la teriyaki<br>Arroz: con cabello de ángel<br>Guarnición: tajadas de papa<br>Ensalada: piña, tomate verde cilantro sal, limón, pimienta<br>Jugo: Natural<br>Postre: corazón de hojaldre | Sopa: frijoles<br>Proteína: Carne molida chicharrón ó chorizo<br>Arroz: Blanco<br>Guarnición: Patacón, arepa<br>Ensalada: Aguacate<br>Jugo: Natural o leche<br>Postre: bocadillo   | Sopa: sancocho chiquito<br>Proteína: piernas de pollo<br>Arroz: Blanco<br>Guarnición: banano, arepa<br>Ensalada: repollo, zanahoria, tomate<br>Jugo: Natural o leche<br>Postre: panelita |



## ALGO ESCOLAR MES DE MARZO

| DÍA              | SEMANA 1            | SEMANA 2                   | SEMANA 3                            | SEMANA 4                    | SEMANA 5               |
|------------------|---------------------|----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
|                  | <b>Mañana</b>       | <b>Mañana</b>              | <b>Mañana</b>                       | <b>Mañana</b>               | <b>Mañana</b>          |
| <b>LUNES</b>     |                     | AREPA RELLENA DE QUESO     | PINCHO DE POLLO                     | PANZEROTI                   | AREPA CON CARNE        |
|                  |                     | JUGO O MILO                | JUGO                                | JUGO                        | JUGO                   |
|                  | <b>Tarde</b>        | <b>Tarde</b>               | <b>Tarde</b>                        | <b>Tarde</b>                | <b>Tarde</b>           |
|                  |                     | SALPICON CON POLVOROSA     | FRUTA BAÑADA CON CREMA CHANTILLY    | MANZANA CON GALLETAS QUAKER | MANTECADA              |
|                  |                     |                            |                                     | LECHE                       |                        |
| <b>MARTES</b>    | <b>Mañana</b>       | <b>Mañana</b>              | <b>Mañana</b>                       | <b>Mañana</b>               | <b>Mañana</b>          |
|                  |                     | PASTEL HOJALDRADO DE POLLO | CROISANT DE CHOCOLATE               | AREPA JAMON Y QUESO         | EMPANADA (2)           |
|                  |                     | JUGO NATURAL O MILO        | MILO O JUGO                         | CHOCOLATE – JUGO            | JUGO                   |
|                  | <b>Tarde</b>        | <b>TARDE</b>               | <b>Tarde</b>                        | <b>Tarde</b>                | <b>Tarde</b>           |
|                  |                     | CORONA DE GUAYABA Y YOGURT | ROLLO DE COCO Y MANI                | MOJICON CON AREQUIPE YOGURT | HELADO ALOHA VASO      |
|                  |                     |                            |                                     |                             |                        |
| <b>MIERCOLES</b> | <b>Mañana</b>       | <b>Mañana</b>              | <b>Mañana</b>                       | <b>Mañana</b>               | <b>Mañana</b>          |
|                  |                     | PIZZA                      | PERRO CALIENTE                      | SANDUCHE DE JAMON Y QUESO   | AREPA RELLENA DE POLLO |
|                  |                     | JUGO                       | CHOCOLISTO                          | JUGO                        | JUGO O MILO            |
|                  | <b>Tarde</b>        | <b>Tarde</b>               | <b>Tarde</b>                        | <b>Tarde</b>                | <b>Tarde</b>           |
|                  |                     | FRUTA CON FRESCOLANTA      | ROLLITOS JAMON Y QUESO- PANECILLO   | FRESAS CON CREMA            | MANGO PICADO           |
|                  |                     |                            | JUGO                                |                             |                        |
| <b>JUEVES</b>    | <b>Mañana</b>       | <b>Mañana</b>              | <b>Mañana</b>                       | <b>Mañana</b>               | <b>Mañana</b>          |
|                  |                     | SANDUCHE DE POLLO          | CHICHARRON DE AREQUIPE              | AREPA DE CHOCOLO CON QUESO  | CROISANT JAMON Y QUESO |
|                  |                     | CHOCOLISTO – JUGO          | CHOCOLATE                           | MILO- JUGO                  | MILO- JUGO             |
|                  | <b>Tarde</b>        | <b>Tarde</b>               | <b>Tarde</b>                        | <b>Tarde</b>                | <b>Tarde</b>           |
|                  |                     | GANSITO                    | TORTILLA CON BANANO FRESA Y NUTELLA | PASTEL GLORIA               | MILHOJA                |
|                  | AVENA               |                            | LECHE SABORIZADA                    | FRESCOLANTA                 |                        |
| <b>VIERNES</b>   | <b>Mañana</b>       | <b>Mañana</b>              | <b>Mañana</b>                       | <b>Mañana</b>               | <b>Mañana</b>          |
|                  | HOJUELA             | PAN HAWAIANO               | WAFLES CON MERMELADA                | EMPIJAMADO                  | PASTEL DE POLLO        |
|                  | JUGO NATURAL O MILO | JUGO NATURAL O CHOCOLECHE  | JUGO NATURAL MANZANA PICADA         | CHOCOLATE                   | MILO                   |
|                  | <b>Tarde</b>        | <b>Tarde</b>               | <b>Tarde</b>                        | <b>Tarde</b>                | <b>Tarde</b>           |
|                  | FRUTA CON HELADO    | YOGURT CON CEREAL          | CANASTA HELADO                      | FRUTA PICADA                | HELADO CON GALLETA     |