



Alimentación Inteligente

Mes: Enero 2020

Servicio: Almuerzo Adultos



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Empty box for Monday menu item 1.

Empty box for Tuesday menu item 1.

Empty box for Wednesday menu item 1.

Empty box for Thursday menu item 1.

Empty box for Friday menu item 1.

Empty box for Monday menu item 2.

Empty box for Tuesday menu item 2.

Empty box for Wednesday menu item 2.

Empty box for Thursday menu item 2.

Empty box for Friday menu item 2.

13
Crema de tomate
1. Pescado al mango, arroz, moneditas, ensalada
2. Carne asada con chimichurri, arroz, moneditas, ensalada
Jugo : lulo- mango
Fruta: uva - dulce

14
Sopa de estrellitas
1. Albóndigas, arroz, lentejas, ensalada
2. Pollo a la plancha, arroz, lentejas, ensalada
Jugo : uva - maracuyá
Fruta: fresa - galleta

15
Sopa de verduras
1. Macarrones con queso, pan, pollo dorado, ensalada
2. Carne en gulash, arroz, maduro asado, ensalada
Jugo : mandarina-fresa
Fruta: mango - dulce

16
Sancocho
1. Patacón, carne desmechada, picadillo de tomate, guacamole
2. Pescado asado, arroz, yuca al vapor, ensalada
Jugo : maracuyá - sandía
Fruta: manzana - dulce

17
Sopa de tortilla
1. Chicharrón, arroz, frijoles, ensalada
2. Albóndigas de pollo, arroz, frijoles, ensalada
Jugo : lulo - guayaba
Fruta: banano - dulce

20
Sopa de letras
1. Hamburguesa de pollo, arroz, chips de arracacha, ensalada
2. Muchacho en salsa, arroz, chips de arracacha, ensalada
Jugo : mango - mora
Fruta: papaya - dulce

21
Ajíaco
1. Pollo desmechado, arroz, tajadas, aguacate
2. Carne salteada, arroz, tajadas, ensalada
Jugo : maracuyá - papaya
Fruta: sandía - dulce

22
Sopa de guineo
1. Carne en bistec, arroz, torta de choclo con queso, ensalada
2. Picadillo de mariscos, arroz, torta de choclo, ensalada
Jugo : frutos amarillos- guayaba
Fruta: mandarina - brownie

23
Crema de espinaca
1. Lasagña mixta, pan con hierbas, ensalada
2. Pollo guisado, arroz, pasta fría con verduras, ensalada
Jugo : naranja - piña
Fruta: mango - bocadillo

24
Sopa de verduras
1. Pollo al horno, arroz, lentejas, ensalada
2. Carne de cerdo asada, arroz, lentejas, ensalada
Jugo : mandarina - uva
Fruta: sandía - dulce

27
Sopa minestrone
1. Nuggetts de pollo, arroz con verduras, papa amarilla, ensalada
2. Carne con champiñón, arroz con verduras, papa amarilla, ensalada
Jugo : lulo - frutos rojos
Fruta: pera - queso con dulce de mora

28
Sopa de pastas
1. Tacos con carne molida, pico de gallo, frijol refrito, guacamole
2. Pollo a la granja, arroz, moneditas, ensalada
Jugo : mango- tomate de árbol
Fruta: piña - arequipe

29
Crema de maíz tierno
1. Spaguetti con pollo, pan blando, ensalada
2. Carne a la plancha, arroz, papa cocida con salsa verde, ensalada
Jugo : maracuyá - tropical
Fruta: fresa - dulce

30
Sopa de moneditas
1. Carne molida, arroz, frijoles, ensalada
2. Pollo salteado, arroz, frijoles, ensalada
Jugo : lulo - fresa
Fruta: uva - arroz con leche

31
Sopa de lentejas
1. Pescado thai, arroz, croquetas de yuca, ensalada
2. Pan cook con pollo, croquetas de yuca, ensalada
Jugo : maracuyá - sandía
Fruta: mango - dulce