

MENÚ ALMUERZO MES DE ENERO Y FEBRERO

ÚLTIMA SEMANA DE ENERO

COMPONENTES	LUNES 23 DE ENERO	MARTES 24 DE ENERO	MIERCÓLES 25 DE ENERO	JUEVES 26 DE ENERO	VIERNES 27 DE ENERO
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE QUINUA	SOPA DE CEBADA	COLICERO	AJIACO SANTAFEREÑO
ARROZ	BLANCO	BLANCO	BLANCO	BLANCO	BLANCO
PROTEINA 1	PASTA A LA BOLOGNESE O POLLO	CARNE EN BISTECK	MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO	FAJITAS DE RES EN SALSA	
PROTEINA 2	POLLO O CARNE A LA PLANCHA	PECHUGA GRATINADA CON QUESO	CARNE A LA PLANCHA	PECHUGA A LA PLANCHA	
FARINÁCEO	TAJADAS DE PLATANO	TAJADAS DE PLATANO	YUCA DORADA	PAPA EN CASCOS	TAJADA DE PLATANO
PRINCIPIO	PAN FRANCÉS	LENTEJAS	TORTA DE ESPINACAS GRATINADA	PURE DE AHUYAMA	
ENSALADA	ILECHUGA CON MANZANA	LECHUGA Y TOMATE	TOMATE CHERRY	ZANAHORIA Y REMOLACHA	DE AGUACATE
VEGETARIANO	PASTA CON VERDURAS Y QUESO	LENTEJAS	BERENJENA CON QUESO	REMOLACHA	
POSTRE	CHOCOLATINA	GALLETICA	DONITA	DULCE	PANELITAS
JUGO	MANGO	MORA	GUAYABA	LULO	MARACUYA

PRIMERA SEMANA DE FEBRERO

COMPONENTES	LUNES 30 DE ENERO	MARTES 31 DE ENERO	MIERCOLES 1 DE FEBRERO	JUEVES 2 DE FEBRERO	VIERNES 3 DE FEBRERO
SOPA	SOPA DE LETRAS	PLATANO	SOPA ZARAGOZA	SOPA DE ARRACACHA	CREMA DE VERDURAS
ARROZ	BLANCO	CON AJONJOLI	PAJARITO	BLANCO	
PROTEINA 1	ROLLITOS DE POLLO JYQ	CARNE DESMECHADA CON HUEVO	POLLO A LA CRIOLLA	CARNE EN GULACHS CON CHAMPIÑONES	LASAGNA DE CARNE O POLLO
PROTEINA 2	CARNE A LA PLANCHA	PECHUGA A LA PLANCHA	CARNE A LA PLANCHA	PECHUGA A LA PLANCHA	
FARINÁCEO	PATACON	PAPA CRIOLLA FRITA	PAPA SUDADA	PURE DE PAPA	PAN FRANCÉS
PRINCIPIO	VERDURA CALIENTE	ARVERJA VERDE	BROCOLI APANADO Y AL VAPOR	COLIFLOR CON PIÑA	
ENSALADA	CON LECHUGA JAMON Y QUESO	CON TOMATE CHERRY APIO Y RAICES	LECHUGA + TOMATE	TRES LECHUGAS+HUEVO	TOMATES A LA VINAGRETA
VEGETARIANO	VERDURAS SALTEADAS	ARVEJA VERDE CON HUEVO	BROCOLI APANADO Y AL VAPOR	COLIFLOR CON PIÑA	LASAÑA TRES QUESOS
POSTRE	ROLLITO DE AREQUIPE	DULCE	PUDIN	GELATINA	COLOMBINA
JUGO	MANGO	CURUBA	TOMATE DE ARBOL	MORA	LULO

SEGUNDA SEMANA DE FEBRERO

COMPONENTES	LUNES 6 DE FEBRERO	MARTES 7 DE FEBRERO	MIERCOLES 8 DE FEBRERO	JUEVES 9 DE FEBRERO	VIERNES 10 DE FEBRERO
SOPA	CREMA DE POLLO	CUCHUCO DE MAIZ	DE CONCHITAS	SOPA DE QUINUA	BANDEJA PAISA
ARROZ	ARROZ CON POLLO	BLANCO	CON FIDEOS	BLANCO	
PROTEINA 1		POLLO ORIENTAL	CERDO AL BBQ	COLOMBINAS DE POLLO APANADAS	
PROTEINA 2		CARNE A LA PLANCHA	PECHUGA A LA PLANCHA	CARNE A LA PLANCHA	
FARINÁCEO	PAPA A LA FRANCESA	PLATANO AL HORNO	YUCA DORADA	PAPA AL GRATIN	
PRINCIPIO		GARBANZO	TORTA DE PLATANO	TORTA DE ACELGAS	
ENSALADA	TOMATE CHERRY Y QUESO	MELÓN+COHOMBRO	COCO Y ZANAHORIA	LECHUGA+ESPINACA+FRESA	DE AGUACATE
VEGETARIANO	ARROZ+QUINUA+VERDURA	GARBANZO CON CARVE	BROCHETA DE QUESO Y CHERRY	TORTA DE ACELGAS CON HUEVO	CAZUELA DE FRIJOL Y CARVE AL CHILE CARNE
POSTRE	CHOCOLATINA	PANELITA DE LECHE	GOMITA	COLOMBINA DE CHOCOLATE	DULCE DE AREQUIPE
JUGO	PIÑA	MARACUYA	MORA	MANGO	LIMONADA CEREZADA

TERCERA SEMANA DE FEBRERO

COMPONENTES	LUNES 13 DE FEBRERO	MARTES 14 DE FEBRERO	MIERCOLES 15 DE FEBRERO	JUEVES 16 DE FEBRERO	VIERNES 17 DE FEBRERO
SOPA	SANCOCHITO	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE MAIZ	SOPA DE GRANOS	CREMA DE PUERRO
ARROZ	BLANCO O CON COCO	BLANCO	BLANCO	BLANCO	TALLARINES
PROTEINA 1	COQUETA DE PESCADO EN SALSA	ARROZ CHINO	BOLLO BROSTED	SOBREBARRIGA AL HORNO	CON POLLO O CON CARNE EN SALSA
PROTEINA 2	CARNE EN GULASCH	CARNE A LA PLANCHA	CARNE A LA PLANCHA	PECHUGA A LA PLANCHA	DE QUESO
FARINACEO	TAJADAS DE PLATANO	PAPA CHIPS	PAPA CRIOLLA FRITA	YUCA DORADA	PAN FRANCÉS
PRINCIPIO			FRIJOL BLANCO	VERDURA A LA CREMA	
VEGETARIANO	CHICHE DE VEGETALES	ARROZ CON VEGETALES Y HUEVO	FRIJOL VERDE CON TOFU	VERDURAS A LA CREMA	TALLARINES CARBONARA CON QUESO
ENSALADA	TOMATE,LECHUGA CRESPA Y CEBOLLA	TOMATE CON QUESO AL GRATIN	MANZANA Y APIO	COHOMBRO Y MELON	LECHUGA ESPINACA Y MELON
POSTRES	PANELITAS	DULCE	AREQUIPE Y QUESO	DULCE	PUDIN
JUGO	LULO	MANGO	MARACUYA	FRESA	PIÑA

CUARTA SEMANA DE FEBRERO

COMPONENTES	LUNES 20 DE FEBRERO	MARTES 21 DE FEBRERO	MIERCOLES 22 DE FEBRERO	JUEVES 23 DE FEBRERO	VIERNES 24 DE FEBRERO
SOPA	CARMELITA	AVENA	COLICERO	ARRACACHA	SANCOCHO
ARROZ	BLANCO	ARROZ CON PASTA	BLANCO	ARROZ CON AJONJOLI	CON COCO O BLANCO
PROTEINA 1	POLLO A LA MIEL MOSTAZA	CARNE AL CHIMICHURRI	POLLO EN SALSA CRIOLLA	SOBREBARRIGA ASADA	PESCADO APANADO EN SALSA TARTARA
PROTEINA 2	CARNE A LA PLANCHA	PECHUGA A LA PLANCHA	CARNE EN BISTECK	PECHUGA A LA PLANCHA	FAJITAS DE POLLO APANADAS
FARINACEO	PATACONES	CRIOLLA FRITA	CROQUETAS DE YUCA	PAPA SALADA	PATACONES
PRINCIPIO	LENTEJA	TORTA DE ESPINACAS	PURE DE REMOLACHA	ARVEJA VERDE SECA	
VEGETARIANO	LENTEJA	CHAMPIÑONES EN ALBAHACA	PURE DE REMOLACHA	ARVEJA CON TOFU	FRIJOL BLANCOS
ENSALADA	LECHUGA Y TOMATE CHERRY	3 LECHUGAS Y CROTONES	TAJADA DE AGUACATE	REPOLLO+COCO+PASAS+APIO	TOMATE Y CEBOLLA
POSTRES	GALLETAS DE CHOCOLATE	CHURRITOS	MERENGUE	CHOCOLATINA	DE FRESA CPN QUESO
JUGO	LIMONADA	MANGO	PIÑA	LULO	MORA

COMPONENTES	LUNES 27 DE FEBRERO	MARTES 28 DE FEBRERO
SOPA	AJIACO SANTAFEREÑO	CEBADA
ARROZ	BLANCO	ARROZ PAJARITO
PROTEINA 1		CERDO AL BBQ
PROTEINA 2		PECHUGA A LA PLANCHA
FARINACEO	TAJADA DE PLATANO	PURE DE PAPA
PRINCIPIO		GARBANZOS
VEGETARIANO		GARBANZOS
ENSALADA	PORCION DE AGUACATE	3 LECHUGAS Y CROTONES
POSTRES	PANELITAS	CHURRITOS
JUGO	MARACUYA	MANGO

MARÍA MÓNICA DÍAZ GÁMEZ
NUTRICIONISTA
3138866140
abejamyiel@hotmail.com