

# Snack

WEEK	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
DAYS 2-6	Cereal Fruta Yogurt	Tortilla de jamon y queso Fruta Jugo	Dedo de queso Fruta Pony	Pancakes Fruta Avena	Ensalada de frutas Galletas Helado
DAYS 9-13	Arepa con queso Fruta Agua de panela	Empanada horneada Mantecada Fruta Jugo	Banana Split	Hamburguesa con vegetales Fruta Limonada	Pastel de pollo Gelatina Café
DAYS 16-20	Crepes de pollo Papa Chips Jugo	Huevos Fruta-pan Jugo	Cereal Fruta Yogurt	Churro Fruta Jugo	Torta de queso Salpicón
DAYS 23-27	<b>HOLIDAY</b>	Arepa con queso Fruta Café	Sándwich de pollo con verduras Fruta Pony	Pancakes Fruta Malteada	Ponqué Alpinet Jugo
DAYS 30-4	Huevos rancheros Fruta-pan Chocolisto	Palito de queso Gelatina con fruta Sorbete	Empanada de pollo al horno Fruta Jugo	Ensalada de frutas Helado Galletas	Picadita Coctel de fruta Jugo



# Lunch

WEEK		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
DAYS 2-6	SOUP PROTEIN 2 ENERGETICS 1 ENERGETICS 2 RICE	Fideos Goulash Pollo Lentejas Maduro Blanco	Crema de Ahuyama Rollo de pechuga Cerdo agridulce Papa dorada Torta de espinaca Fideos	Arroz Pollo teriyaki Sobrebarriga Espagueti Criollitas Blanco	Ajiaco Pollo sudado Carne en salsa Papa al vapor Vegetales Alfredo Pimentón 	Arroz chino Patacón	
DAYS 9-13	SOUP PROTEIN 2 ENERGETICS 1 ENERGETICS 2 RICE	Crema de zanahoria Muslos dorados Carne al pimentón Torta de brócoli Yuquitas Fideos	Patacón Pollo orly Ropa vieja Garbanzos Papa chorreada Blanco 	Conchitas Pechuga napolitana Lomo de cerdo Plátano queso bocadillo Pepino quisado Blanco	Mondongo Carne molida Pollo al horno Tajadas Frijoles Blanco	Alitas bbq Ensalada fria con pasta Papa casquitos Blanco 	
DAYS 16-20	SOUP PROTEIN 2 ENERGETICS 1 ENERGETICS 2 RICE	Minestrone Pollo con verduras Carne en bistec Chips de arracacha Bananitos al horno Blanco 	Crema de pollo Lomo de cerdo Pechuga a la criolla Papa dorada Lentejas Blanco	Conchitas Pechuga rellena Costillitas Torta de acelgas Yuquitas Primavera 	Sancocho Filete de pescado Goulash Torrejas de maíz Purè de papa Verde	Pollo en salsa napolitana Espagueti Brusquetas de tomate y queso	
DAYS 23-27	SOUP PROTEIN 2 ENERGETICS 1 ENERGETICS 2 RICE	<b>HOLIDAY</b>		Fideos Pollo apanado Carne a la criolla Papa perejil Pepino con huevo Maíz	Coli Pollo Alfredo Albóndigas Tornillitos Tomate gratinado Blanco	Ajiaco Lomo Muslitos al horno Tajadas Frijoles Blanco 	Arroz con pollo Papa francesa Huevo codorniz
DAYS 30-4	SOUP PROTEIN 2 ENERGETICS 1 ENERGETICS 2 RICE	Letricas Pechuga miel mostaza Carne en bistec Papa criolla dorada Lentejas Blanco	Mexicana Pollo curry Carne desmechada con maiz Coliflor apanado Tortilla espanola Pimentón 	Campesina Colombinas al horno Lomo Garbanzos Yuquitas Blanco	Cebada Carne gulasch Stroganoff de pollo Patacones Torta de ahuyama Zanahoria	Pollo sudado Papa sudada Mazorca  aguacate Fideos	

**NOTA: TODOS LOS DIAS HABRÁ BARRA DE VERDURAS Y FRUTAS, JUGO NATURAL Y POSTRE SEGÚN EL MENÚ.**