

SEMANA 3					
		MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SOPA		SOPA DE CONCHAS	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE CASCABELES	CUCHUCO DE TRIGO
PROTEINA 1		POLLO BBQ	PECHUGA JAMONADA	POLLO MIEL MOZTAZA	POLLO CARAMELIZADO CERDO EN SALSA DE CIRUELA
PROTEINA 2		ROPA VIEJA	GOULASH HÚNGARO	GUIZADO DE CARNE	
VERDURA		CAZUELA DE VERDURAS	PEPINO GUIZADO	TORTA DE ZANAHORIA	AHUYAMA CASERA
PRINCIPIO		LENTEJA CASERA	FRIJOL BLANCO	MACARRÒN	ARVEJA JAMONADA
CEREAL		ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO	ARROZ PERLA	ARROZ CESAMO
ENERGETICO		PURE DE PAPA	CROQUETAS DE YUCA	PLATANO PICARO	PAPA AL PEREJIL
ENSALADA		ENSALADA ROJA	ENSALADA MIXTA	ZANAHORIA Y UVAS	ENSALADA VERDE
BEBIDA		JUGO O LIMONADA	JUGO O LIMONADA	JUGO O LIMONADA	JUGO O LIMONADA
SEMANA 4					
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
SOPA	SOPA DE AVENA	SOPA DE COLICERO	SOPA DE FIDEOS	CUCHUCO DE MAÍZ	VICKY
PROTEINA 1	POLLO EN SALSA DE QUESO	PECHUGA A LA PLANCHA	POLLO MEXICANO	POLLO PASIÓN	
PROTEINA 2		CARNE MOLIDA		FILETE CHORRÒN	
VERDURA	GUATILA GUISADA	LASAÑA DE VERDURAS	BRÒCOLI EN SALSA DE QUESO	AREPUELAS DE AHUYAMA	
PRINCIPIO	PASTA BOLOÑESA	FRIJOL ROJO	ESTOFADO DE CERDO	GARBANZO	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ PERLA	ARROZ BLANCO	ARROZ PERLA	ARROZ CON POLLO
ENERGETICO	CROTONES DE PLATANO	AREPITAS	CASCABELES	PAPA WILLIAMS	PAPAS CHIPS
ENSALADA	PRIMAVERAL	ENSALADA CON AGUACATE	ENSALADA NIZARDA	DE LA CASA	CASERA
BEBIDA	JUGO O LIMONADA	JUGO O LIMONADA	JUGO O LIMONADA	JUGO O LIMONADA	JUGO O LIMONADA
SEMANA 5					
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
SOPA	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE PATACÒN	SOPA DE CARMELITAS	SOPA DE VERDURAS	
PROTEINA 1	POLLO MARENGO		FAJITAS DE PECHUGA	POLLO JAMONADO	
PROTEINA 2	GOULASH HÚNGARO	GUISADO DE CARNE	JAMMONADA DE CERDO	CARNE EN BISTECK	
VERDURA	ACELGAS	AREPUELAS DE VERDURAS	TORTA DE AHUYAMA	SOUFFLE ROMANO	
PRINCIPIO	LENTEJA CASERA	PASTA CON POLLO	ARVEJA RANCHERA	ENSALADA RUSA	
CEREAL	ARROZ CABELLO DE ANGEL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ PERLA	
ENERGETICO	PAPA EN CHUPE	CRIOLLITAS AL HORNO	PLATANO AL HORNO	CROQUETA DE YUCA	
ENSALADA	ENSALADA ROJA	AMERICANA	GRIEGA	WANTON	
BEBIDA	JUGO O LIMONADA	JUGO O LIMONADA	JUGO O LIMONADA	JUGO O LIMONADA	