



MENÚ MES MARZO

Lunes 03

Sopa de cebada
Goulash
Arroz Blanco
Nuggets
Plátano al horno
Poteca de ahuyama
Ensalada
Jugo

Martes 04

Sopa de verduras
Pollo en salsa
carbonara
Boloñesa
Pan
Espagueti napolitano
Pepino con huevo
Ensalada
Jugo

Miércoles 05

Sopa de conchitas
Ensalada de atún
Julianas de cerdo
con vegetales
Plátano melao
Lentejas guisadas
Arroz Blanco
Ensalada
Jugo

Jueves 06

Sopa de cuchuco de
trigo
Pollo BBQ
Steak de res
encebollado
Arroz al perejil
Papa criolla al ajillo
Verdura fría
Ensalada
Jugo

Viernes 07

Crema de espinaca
Trucha a la marinera
Terrina de pollo
Arroz de frutos
secos
Enyucado
Frijol Blanquillo
Zanahoria con maíz
Ensalada
Jugo

Lunes 10

Sopa de minestrone
Sudado de pollo
Cerdo grille
Arroz con zanahoria
Papa chorreada
Lentejas guisadas
Ensalada
Jugo

Martes 11

Sopa de arracacha
Arroz con pollo
Carne molida con
verduras
Arroz blanco
Tajada de plátano
Vegetales grille
Ensalada
Jugo

Miércoles 12

Sopa de arroz
Carne mechada con
maíz
Pollo al horno
Arroz con pimentón
Croquetas de yuca
Arveja verde con
zanahoria
Ensalada
Jugo

Jueves 13

Sopa santafereño
Pierna perril a la
criolla
Steak de res finas
hierbas
Arroz Blanco
Papa chorreada
Arepas
Espinacas con huevo
Ensalada
Jugo

Viernes 14

Sopa de verduras
Pechuga en salsa
Alfredo
Chuleta Valluna
Arroz blanco
Garbanzo guisado
Ensalada
Jugo

Lunes 17

Crema de campesina
Arroz paisa
Milanesa de pollo
Arroz blanco
Chips de arracacha
Calabaza con espinaca
Ensalada
Jugo



Martes 18

Sopa de letras
Steak de cerdo al chimichurri
Carne desmechada
Arroz tigre
Torta de banano
Lentejas guisadas
Ensalada
Jugo

Miércoles 19

Sopa de fideos
Pollo sillao
Carne molida con verduras
Arroz blanco
Papa al ajillo
Brócoli al vapor
Ensalada
Jugo

Jueves 20

Sopa de arroz
Cochinita pibill
Tinga de pollo
Arroz amarillo
Tortillas
Frijol rojo
Verduras al vapor
Guacamole y queso
Jugo

Viernes 21

Sopa verduras
Crepes de fruta
Crepes de pollo
Papa chips
Ensalada
Jugo



Lunes 31

Sopa de letras
Mini paisa (molida, huevo, chorizo)
Arroz blanco
Plátano al horno
Frijol Antioqueño
Guacamole
Jugo



Martes 25

Frijolada
Carne molida, chorizo y huevo
Pollo al horno
Arroz blanco
Arepas y tajada de plátano
Habichuela
Ensalada
Jugo

Miércoles 26

Sopa de letras
Sobrebarriga chimichurri
Pollo en salsa carbonara
Arroz con ajonjolí
Papa salada
Mix de verduras
Ensalada
Jugo

Jueves 27

Sopa de wonton
Alitas especiadas al cebollín
Cerdo dulce
Riso cantones
Platanitos a la naranja
Escabeche de lentejas
Pack choi
Ensalada
Jugo



Viernes 28

Sopa de plátano
Hamburguesa
Papa chips
Ensalada
Jugo

