

MENÚ MES MARZO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
SOPA DE QUINUA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CEBADA	AJIACO	SOPA DE CONCHAS
ARROZ ATOLLADO	ROPA VIEJA	STEACK DE RES CON CHIMICHURRI	COLOMBINA DE POLLO CON SALSA CRIOLLA	BASA APANADO
PECHUGA ASADA	COLOMBINAS AL HORNO	PECHUGA A LA PLANCHA	STEACK DE CERDO ASADO	JULIANAS DE PECHUGA ORIENTAL
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AJONJOLI	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
	FRIJOL ROJO	ARVERJA VERDE CON ZANAHORIA	MAZORCA	LENTEJAS
PEPINO CON MAIZ	POTECA DE AHUYAMA CON ARVERJA		CALABAZA A LA CREMA	
CASCOS DE PAPA CON PAPRIKA	PLATANO CON BOCADILLO	CROQUETA DE YUCA	AREPA FRITA	PAPA CHORREADA (NO PAPA AMARILLA)
ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE

9	10	11	12	13
SOPA MEXICANA	SOPA DE VERDURAS	ZOPA DE ARROZ	SOPA DE FIDEOS	SANCOHO
BURRO DE POSOLE CERDO		ALBONDIGAS	ARROZ PAISA	MOJARRA FRITA (12 DOCENTES) Y PESCADO APANADO
BURRO DE CARNE		PECHUGA EN SALSA DE QUESO	CARNE EN BISTECK	COLOMBINAS
ARROZ ROJO	LASAGÑA	ARROZ PAJARITO	ARROZ BLANCO	BROSTER
		LENTEJAS		ARROZ BLANCO
ARROZ AMARILLO			HABICHUELA AL HUEVO	FRIJOL CABEZA NEGRA
NACHOS				
GUACAMOLE Y PICO DE GALLO	PAN	PAPA EN SALSA CHUPE	CRIOLLAS AL HORNO	YUCA FRITA
ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE

16	17	18	19	20
SOPA DE VERDURA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	SOPA DE DURENA	SOPA DE LETRAS	SANCOCHITO DE PLATANO
BANDEJA PAISA		CARNE EN BISTECK	PARRILLADA (RES, CERDO, CHORIZO)	TRUCHA (DOCENTES 10) PESCADO APANADO
CARNE MOLIDA/HUEVO/CH ORIZO	HAMBURGUESA DE POLLO	ALAS APANADAS	COLOMBINAS APANADAS	PECHUGA ASADA
ARROZ BLANCO	HAMBURGUESA DE CARNE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ COCO / ARROZ BLANCO
FRIJOL ROJO		GARBANZO	PAPA SALADA, MAZORCA, PLATANO ASADO, AREPA FRITA	GARBANZO
POTECA DE AHUYAMA		VERDURA ORIENTAL		
TAJADA DE PLATANO Y AREPA FRITA	PAPA CHIP	PLATANO AL HORNO	GUACAMOLE	CROQUETA DE YUCA
ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	JUGO DE FRUTA	ENSALADA FRESCA
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	POSTRE	JUGO DE FRUTA
POSTRE	POSTRE	POSTRE		POSTRE

23	24	25	26	27
SOPA DE AVENA (NO ESPESA)	SOPA DE CASCABELES	SOPA CAMPESINA	AJIACO	CREMA DE ESPINACA (NATURAL CON CREMA DE LECHE)
ARROZ CON POLLO	CARNE BOLOGÑESA	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	CREPS DE POLLO	PECHUA ASADA
CARNE EN BISTECK	PECHUGA DESMECHADA EN SALSA CARBONARE	CERDO ASADO	CREPS DE FRUTA	ENSALADA DE ATUN
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO (OPCIONAL)	ARROZ BLANCO		ARROZ TIGRE
PEPINO CON HUEVO	ESPAGUETTI EN SALSA CRIOLLA	FRIJOL ROJO		ARVEJA VERDE CON ZANAHORIA
PAPA CHIP CASERA	CALABACIN A LA CREMA			
	PAN	PAPA CHORREADA (SALSA CASERA CON QUESO RAYADO)	PAPA CHIP	YUCA FRITA
ENSALADA FRESCA JUGO DE FRUTA POSTRE	ENSALADA FRESCA JUGO DE FRUTA POSTRE	ENSALADA FRESCA JUGO DE FRUTA POSTRE	ENSALADA FRESCA JUGO DE FRUTA POSTRE	ENSALADA FRESCA JUGO DE FRUTA POSTRE

30	31	RECOMENDACIONES
CAZUELA DE LENTEJAS CARNE MOLIDA / HUEVO /CHORIZO COLOMBINAS AL HORNO ARROZ BLANCO PAPA SALADA POTECA DE AHUYAMA CON ARVERJA TAJADA DE PLATANO ENSALADA FRESCA JUGO DE FRUTA POSTRE	SOPA DE VERDURAS PECHUGA EN SALSA DE QUESO CERDO APANADO ARROZ CON CEBOLLIN FRIJOL ROJO PEPINO CON MAIZ PAPA DORADA ENSALADA FRESCA JUGO DE FRUTA POSTRE	IMPOTANTE 1. LAS SOPAS QUE NO SEAN TAN ESPESAS. 2. LA CARNE ASADA QUE SEA A LA PLANCHA Y NO AL HORNO (QUEDA SANCOCHADA) 3. CARNE BLANDITA. 4. VARIEDAD DE POSTRES QUE NO SE REPITAN, MINIMIZAR ENTREGAS DE GALLETAS