Menú curso lectivo 2018

Menú de almuerzos. Semana 1

Componente	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz	Arroz Blanco		Arroz blanco	Arroz blanco	Pure de papa
Frijoles		Frijoles molidos	Frijoles		
Plato Principal	Salchipapas en salsa	Arroz con pollo	Tortas Carne	Sopa de res (olla de carne)	Pollo mechado en salsa tomate
Ensalada		Ensalada verde	Ensalada verde		Vegetales
100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta

Menú curso lectivo 2018

Menú para almuerzos. Semana 2.

Componente	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz o purés	Arroz Blanco	Puré de papa	Pan de ajo	Arroz blanco	Arroz Blanco
Frijoles					
Plato Principal	Garbanzos con pollo y verduras	Carne mechada en salsa	Pasta Pomodoro	Papas con pollo	Sopa negra con huevo duro
Ensalada	Vegetales mixtos	Ensalada verde		Vegetales mixtos	Tomate –opcional-
100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta

Menú curso lectivo 2018

Menú para almuerzos. Semana 3.

Componente	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz		Arroz Blanco	Arroz Blanco	Arroz	Arroz Blanco
Frijoles			Frijoles		
Plato Principal	Spaguetti en salsa de carne molida	Lentejas Pollo	Carne de res sudada con verduras	Frijoles blancos con cerdo	Sopa de pollo y vegetales
Ensalada		Ensalada verde	Vegetales (maíz dulce)	Ensalada verde	
100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta

Menú curso lectivo 2018

Menú para almuerzos. Semana 4.

Componente	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz	Arroz blanco	Arroz Blanco	Arroz Blanco	Arroz blanco	Puré de camote
Frijoles		Frijoles			Frijoles
Plato Principal	Picadillo de chayote Plátano maduro	Torta de "huevo con espinaca"	Verduras con carne de cerdo	Lentejas con chuleta ahumada	Carne molida arreglada
Ensalada	Ensalada mixta o tomate picado		Tomate picado	Vegetales mixtos	Ensalada verde
100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta	100% jugo de fruta

Menú curso lectivo 2018

Opciones de ensalada:

1. **Repollo con maíz dulce y mayonesa**
2. **Repollo con zanahoria y limón**
3. **Repollo y tomate (solito, con limón o con mayonesa) o Pico de gallo (tomate, culantro, cebolla)**
4. **Lechuga finamente picada con trocitos de tomate y maíz dulce**
5. **Lechuga finamente picado con Pepino en trocitos aderezado con mayonesa y culantro**
6. **Ensalada rusa**

Opciones de vegetales mixtos:

1. **Maíz dulce**
2. **Maíz dulce y zanahoria**
3. **Brócoli picado (sudadito) , Chayote y zanahoria**
4. **Vainicas finamente picadas y zanahoria (sudaditas)**

Specials

(Puede ser algún día que se haga un especial de lo que a los niños les encanta) generalmente se planifica para los viernes)

1. **Hot dogs / Tacos**