# MENÚ

## LUNES

| | Refrigerios | Almuerzo |
|---|---|---|
| MENÚ del día | • Mini perro<br>• Frutto/jugo/ café | • Filete de pechuga/ lomo de res/ chorizo santarrosano<br>• Papas criollas/ palomitas<br>• Aji casero<br>• Tomate/ cohombro/ habichuelines/ cebollitas fritas/ vinagreta clásica/ garbanzo<br>• Sandía/ naranja |
| MENÚ alternativo | • Maní/ durazno<br>• Achiras/ manzana roja | • Filete de tilapia/ limón<br>• Arroz con maíz<br>• Champiñones/ tomate / cebolla roja<br>• Tomate/ cohombro/ habichuelines/ cebollitas fritas/ vinagreta clásica/ garbanzo<br>• Sandía/ naranja |
| MENÚ vegetariano | • Arepa de huevo<br>• Mini perro vegetariano | • Tofu apanado<br>• Papas criollas/ palomitas<br>• Ají casero<br>• Tomate/ cohombro/ habichuelines/ cebollitas fritas/ vinagreta clásica/ garbanzo<br>• Sandía/ naranja |

# MENÚ

## MARTES

| | Refrigerios | Almuerzo |
|---|---|---|
| MENÚ del día | • Wrap de jamón de pollo/ tomate/ lechuga y queso<br>• Avena/ café | • Filete de pechuga a la plancha<br>• Arroz con fideos<br>• Coliflor/ zanahoria<br>• Salanova morada/ tomate verde/ tomates secos/ arveja/ pimentón rojo/vinagreta de limón y mayonesa<br>• Piña/ uvas rojas |
| MENÚ alternativa | • Galletas/ durazno<br>• Avena/ café | • Medallones de carne<br>• Papitas saladas<br>• Coliflor/ zanahoria<br>• Salanova morada/ tomate verde/ tomates secos/ arveja/ pimentón rojo/vinagreta de limón y mayonesa<br>• Piña/ uvas rojas |
| MENÚ vegetariana | • Wrap de queso/ tomate/ lechuga/ aguacate<br>• Avena/ café | • Medallones de garbanzo<br>• Papitas saladas<br>• Coliflor/ zanahoria<br>• Salanova morada/ tomate verde/ tomates secos/ arveja/ pimentón rojo/vinagreta de limón y mayonesa<br>• Piña/ uvas rojas |

# MENÚ

## MIÉRCOLES

| | Refrigerios | Almuerzo |
|---|---|---|
| MENÚ del día | • Roscón de bocadillo<br>• Kumis/ agua de panela/ café | • Fríjoles<br>• Carne molida<br>• Arroz blanco<br>• Aguacate/ repollo morado/ cilantro/ limón<br>• Melón/ papaya |
| MENÚ alternativa | • Maní con pasas/ mandarina<br>• Kumis/ agua de panela/ café | • Filete de trucha/ limón<br>• Papas doradas<br>• Berenjena/ guisantes<br>• Aguacate/ repollo morado/ cilantro/ limón<br>• Melón/ papaya |
| MENÚ vegetariana | • Roscón de bocadillo<br>• Kumis/ agua de panela/ café | • Fríjoles<br>• Arroz blanco<br>• Aguacate/ repollo morado/ cilantro/ limón<br>• Melón/ papaya |

# MENÚ

## JUEVES

### MENÚ del día

**Refrigerios**

- Empanada de carne
- Alpin/ colada/ café

**Almuerzo**

- Lomo de cerdo a la plancha salsa bbq
- Tajadas de maduro
- Brócoli/ zucchini amarillo
- Mix de verano/ champiñones/ zanahoria/ fríjol verde/ vinagreta clásica
- Fresa/ uva verde

### MENÚ alternativa

- Porción de queso/ grandilla
- Alpin/ colada/ café

- Filete de pechuga con vegetales
- Arroz blanco
- Brócoli/ zucchini amarillo
- Mix de verano/ champiñones/ zanahoria/ fríjol verde/ vinagreta clásica
- Fresa/ uva verde

### MENÚ vegetariana

- Empanada de queso
- Alpin/ colada/ café

- Tortilla de verduras
- Brócoli/ zucchini amarillo
- Mix de verano/ champiñones/ zanahoria/ fríjol verde/ vinagreta clásica
- Fresa/ uva verde

# MENÚ

## VIERNES

| | Refrigerios | Almuerzo |
|---|---|---|
| MENÚ del día | • Tamal/ pan<br>• Yogurt/ chocolate/ café | • Spaghetti<br>• Salsa marinera<br>• Baguette/ parmesano<br>• Verde lisa/ tomate/ cebolla roja/ rábano/ apio/ maíz tierno/ salsa rosada<br>• Mango/ mandarina |
| MENÚ alternativa | • Huevo con tomate y cebolla/ tostadas<br>• Yogurt/ chocolate/ café | • Carne desmechada<br>• Arroz ajonjolí<br>• Tomate al horno<br>• Verde lisa/ tomate/ cebolla roja/ rábano/ apio/ maíz tierno/ salsa rosada<br>• Mango/ mandarina |
| MENÚ vegetariana | • Huevo con tomate y cebolla/ tostadas<br>• Yogurt/ chocolate/ café | • Spaghetti<br>• Salsa vegetariana<br>• Baguette/ parmesano<br>• Verde lisa/ tomate/ cebolla roja/ rábano/ apio/ maíz tierno/ salsa rosada<br>• Mango/ mandarina |