

LUN

MAR

MIE

JUE

VIE

14 Ajiaco, mazorca, pollo,
arroz, aguacate
Jugo de maracuyá o fresa
Nucita

15 Sopa de pasta
Pollo sudado
Pescado apanado
Arroz
Ensalada de zanahoria,
lechuga, naranja, maní,
cohombro,
Jugo de naranja o lulo
Gelatina

16 Sopa de cebada
Costillas BBQ
Alitas al horno
Arroz con perejil
Ensalada de papaya, fresa,
pimentón y tomate
Jugo de mandarina
o Limonada
Burbujas

17 Lenteja con salchicha
Carne molida
Arroz blanco
Ensalada de lechuga,
zanahoria, cohombro,
mango y uvas,
Jugo de piña y mora
Barrilete

18 Crema de champiñon
Tacos
Arroz mexicano
Ensalada de tomate, cebolla,
avena molida, patilla, fresa
Jugo de durazno o mango
Chocobreak

21 Sopa de colí
Carne encebollada
Arroz con Ajonjolí
Pollo apanado
Ensalada de habichuela,
melón, naranja y espinaca,
Jugo de fresa o lulo
Paleta

22 Frijolada
Espagueti con carne
Ensalada de lechuga,
banano, patilla, espinaca
Jugo de mora o limonada
Fresas

23 Sopa de verduras
Pollo al horno
Pescado al horno
Papa dorada
Arroz con zanahoria
Ensalada de lechuga, piña,
papaya,
Jugo de durazno o maracuyá

24 Crema de tomate
Sobre barriga en salsa
Pollo mielmostaza
Papa chorreada
Arroz con arveja
Ensalada de tomate, cebolla,
mango, pimentón, banano
Jugo de mandarina
o limonada

25 Sopa de cuchuco
Chuleta de cerdo
Carne molida
Arroz blanco
Ensalada de lechuga,
zanahoria, avena, patilla,
papaya
Jugo de mango o piña
Nucita

28 Sopa de avena
Pollo napolitano
Carne desmechada
Arroz con pimentón
Ensalada de habichuela,
arveja, zuchini, lechuga
Jugo de fresa y mora
Barquillos

29 Sancocho
Alitas BBQ
Lomo de cerdo
Arroz y yuca
Ensalada de fresas, melón,
tomate, cebolla
Jugo de mango o limonada
Queso y bocadillo

30 Crema de ahuyama
Albondigas
Pechuga a la plancha
Ensalada de lechuga, banano,
patilla, espinaca
Jugo de maracuyá o durazno
Gomitas

31 Sopa de cebada
Lasaña mixta
Pan de ajo
Ensalada de manzana,
mango, zanahoria, tomate
Jugo de piña, mandarina
Arequipe



onces // enero 2019



Lunes

14 Avena
Palito de queso

21 Sorbete de mora
Croissant

28 Chocolisto
Sandwich

Martes

15 Fruta picada
Galletas de avena

22 Alpinito
Galletas Wafer

29 Jugo de mora
Palito de salchicha

Miércoles

16 Helado
Banano

23 Patilla
Torta de la Casa

30 Mandarina
Mantecada

Jueves

17 Jugo de mango
Brownies

24 Jugo de lulo
Perro caliente

31 Avena
Pastel de pollo

Viernes

18 Malteada
Pastel Gloria

25 Chocolate
Queso
