

# MENU 2014



COCINAR A:	6:00 A.M	11:00	3:30 P.M	6:00 P.M	7:00 A.M
	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA	LONGHERA
<b>LUNES</b>	cornflake +Leche	moro hab + albondigas + (ensalada zanah guayada+ pasa) 3	Yogurt	Pasta Spaguetti o canelone o penne + PAN	Galleta +jugo + AGUA
<b>MARTES</b>	huevo sancochado + tostadas + mermelada + jugo	Arroz blanco + chow suey: pechuga, apio,vainita,repollo,zanah,brocoli,cebolla ( no sancochado, al vapor)	jugo natural	chuleta nat. + vegetales: zan,repoll ,vainit,tayot,brocoli o ens.pollo	granola + jugo + AGUA
<b>MIERCOLES</b>	Pan+Jamon + CHOCOLATE sin leche	Arroz blanco y habichuela roja 2 tuna + papa +tayota + zanah y batata frita	Yogurt	Pure de papa o frita al sarten + huevo	cornflakes + leche + AGUA
<b>JUEVES</b>	cornflake +Leche	arroz con maiz+ zanah+apio+papa+ aji+cebolla y repollo o tayota guisado con salchicha y ens. Tomate y pepino con frito maduro	jugo natural	AVENA, H.MAIZ H.NEGRITO	sandwich + mant mani+ jugo + AGUA
<b>VIERNES</b>	Panqueque	<b>POLLO ASADO</b> Guineito verde y ens. tomate POSTRE Y	Yogurt	TACOS de res, lechuga y tomate + jugo	bizcochito + malta + AGUA
<b>SABADO</b>	Avena	GUISOS CON HAB. Poca carne y poco arroz. Sancocho de guandules, lentejas, normal o habichuela. Sopa de pollo. Solo 1lb arroz	jugo natural	Hot dog, PIZZA (fin de mes)	palomitas biberes con bacalao o macarrones y queso
<b>DOMINGO</b>	huevo revuelto o tortilla + casabe, pan o G.SODA + café con leche	<b>COMIDA FUERA</b>		casabe+queso, ens. Pollo + repoll, zan, tomate	

JUGOS: (pina, pepino, apio y miel)- avena- zanahor-manzana- lechosa-pera

POSTRES: Bizc zanah, pan de maiz, flan, leche cortada, pudin de pan, frutas en almibar.