

MENU 2024

COCINAR A:

6:00 A.M

12:30 P.M

6:00 P.M

7:00 A.M

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	CENA K	LONCHERA
LUNES	cornflake +Leche coco o almendra	chofan + ens. Repollo, tomate y pepino	sandwich + queso	Avena	Galleta OREO +jugo LIMON + AGUA
MARTES	tostada + huevo + te	Arroz blanco + maiz, habichuela o arvejas + albondiga garbanzo+ ens hervida	pasta/sopa china + huevo	tuna + casabe/ soda	1-2 granola + jugo CHINOLA + AGUA
MIERCOLES	cornflake +Leche coco o almendra	moro hab + albondigas vegetar o pollo + ens. lechuga, tomate, pepino + 1 <u>platano maduro frito</u>	avena/maicena/h arina del negrito	casabe + huevo	cornflakes + leche + AGUA
JUEVES	Bibere + huevo san cochado	Locrio de pollo o arenque/bacalao, ens. Tipile o dulce o de pasta + arepita	sandwich + huevo rev + jugo	pesca o con veg	PALOMITAS + JUGO LECHOSA O CHINOLA, PINA
VIERNES	cornflake +Leche coco o almendra	Arroz blanco + habichuela o arvejas o garbanzo con coco + albondiga garbanzo+ ens quinoa	Taco o quesadilla + JUGO con avena	Avena	bizcochito + malta + AGUA
SABADO	Pan + CHOCOLATE	sopa, chowsui o lo mei, sancocho (hab, arvejas) + arroz blanco	Arepa, pan de maiz, galletas de avena, bizcocho zanahoria, pudin de pan	x	macarrones y queso
DOMINGO	Panqueque avena o h. batata	lazaña o pastelón de harina de maiz, platano maduro o papa	Nacho o tacos tostados+ hummus + granos + salsa chimichurri	x	biberes con BACALAO O ARENQUE

JUGOS:avena+ fruta - zanahor-manzana- lechosa-pera, jugo verde

POSTRES: Bizc zanah, pan de maiz,pudin de pan.

COMPANAS: coliflor empanizado, albond soya, hongos, hongos rellenos queso, shashuka (huevo), kofta lentejas

OTRAS OPCIONES: empanadas, lompling, pie pollo, o frutas, tortillas,

ENSALADAS: pasta con mayonesa, pasta con vegetales, garbanzos, granos x 4, tomate y pepino

ACOMPANAMIENTO: frito maduro, zan. Frita, arepita maiz, arepita yuca, yaniquequitos