



MENÚ ALMUERZO TERCERO A DOCE Y COLABORADORES

TODOS LOS DIAS SE OFRECE VARIEDAD DE ENSALADAS Y VINAGRETAS,
Nuestro menú ha sido avalado por Juan Pablo Patiño Escobar. Nutricionista y Dietista Colnud 1107525768

	Día		Sopa/Crema		Prote 1		Prote 2		Prote 3		Arroz		Acomp 1		Acomp 2		Bebidas		Postre
SEMAMA 1	3	L	FESTIVO																
	4	M	SANCOCHO	CHOCLO	POLLO A LA CRIOLLA	POSTA CARTAGENERA	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	FRIJOL CARAOTA	BROCOLIS AL VAPOR	JUGO MANGO	TE	GALLETA CASERA					
	5	MI	VERDURAS	ESPINACA	CANELONES DE POLLO	MILANESA DE PESCADO	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	MONEDITAS DE PLATANO	HABICHUELA Y ZANAHORIA	JUGO GUAYABA	TE	PUDIN					
	6	J	CHOCLO	ZANAHORIA	CHULETA DE CERDO	CHOP SUEY POLLO	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	GARBANZO	ZAMBA	JUGO UVA	TE	GELATINA					
	7	V	FRIJOLES	CONSOME	MOLIDA Y CHICHARRON	CARNE BISTECK	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	MADURO	ZANAHORIA AL PEREJIL	AGUADEPANELA	TE	DULCE DE GUAYABA					
SEMAMA 2	10	L	GUINEO	TOMATE	MILANESA DE POLLO	FAJITAS DE CERDO	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	ARVEJAS	VERDURAS AL VAPOR	JUGO MARACUYÁ	TE	SNACKY CARAMELO					
	11	M	AJIACO	CHOCLO	POLLO CRISPI	MUCHACHO AL VINO	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	MASITA DE CHOCLO	HABICHUELA Y ZANAHORIA	JUGO UVA	TE	GALLETA DE LECHE					
	12	MI	TORREJAS	VERDURAS	ESPAGUETI BOLOÑESA	PESCADO AL COCO	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	PAN / FRIJOL CARAOTA	ZANAHORIAS A LA CREMA	JUGO LULO	TE	FLAN					
	13	J	RAIZ	CALABAZA Y ZANAHORIA	ARROZ CON POLLO	MECHADITO ARGENTINO	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	PAPAS CHIPS	ESPINACAS CON MAICITOS	JUGO MANGO	TE	NUGGETS MILO					
	14	V	FRIJOLES	CONSOME	MOLIDA Y CHOCHARRON	CHULETA DE CERDO	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	MADURO AL HORNO	VERDURAS WOK	LIMONADA	TE	ARROZ DE LECHE					
SEMAMA 3	17	L	FESTIVO																
	18	M	MEXICANA	CEBOLLA	PECHUGA APANADA CON AJONJOLI	CERDO ACARAMELADO	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	LENTEJAS	HABICHUELAS A LA CREMA	JUGO MANGO	TE	GTA. MANTEQUILLA					
	19	MI	GUINEO	MUTICEREAL	ESPAGUETI BOLOÑESA	STEACK PIMIENTA	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	PAN / MADURO ABORRAJADO	BERENJENAS NAPOLITANAS	JUGO LULO	TE	NUGGETS CHOCO					
	20	J	SANCOCHO	TOMATE	POLLO AL HORNO	PESCADO AL COCO	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	FRIJOL CARAOTA	AROS DE CEBOLLA	JUGO UVA	TE	POSTRE DE MILO					
	21	V	FRIJOLES	CONSOME	MOLIDA Y CHICHARRON	CARNE ENCEBOLLADA	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	TAJADA DE MADURO	ACELGAS GRATINADAS	AGUADEPANELA	TE	GELATINA					
SEMAMA 4	24	L	CONSOME CHINO	ARRACACHA	ARROZ MIXTO	CERDO S. AGRIDULCE	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	BLANQUILLOS	ZANAHORIAS A LA CREMA	JUGO MARACUYÁ	TE	GAL CASERA					
	25	M	AJIACO	LENTEJAS Y CURRY	PECHUGA DESMECHADA	STEACK RANCHERO	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	MASITAS DE ZANAHORA	BERENJENAS APANADAS	JUGO MANGO	TE	PUDIN					
	26	MI	RAIZ	POLLO	CARNE ESPAÑOLA	PERNIL DE CERDO S. UVAS	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	ARVEJAS	RATATOUILLE	JUGO LULO	TE	GELATINA					
	27	J	PASTA Y VERDURAS	ZANAHORIA	MILANESA DE PESCADO	WRAP DE POLLO	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	PAPA A LA CREMA	TORTA VERDURAS	JUGO UVA	TE	ARROZ CON LECHE					
	28	V	FRIJOLES	CONSOME	MOLIDA Y CHICHARRON	CERDO HAWAIANO	POLLO PLANCHA	BLANCO	INTEGRAL	MADURO	ZANAHORIAS VICKY	J. TOMATE DE ÁRBOL	TE	TORTA DE PAN					