

Menú de enero



<p>Lunes 06</p> <p>Sopa de quinoa con queso Carne a la juliana a la plancha Arroz, papas fritas Limonada Postre: Fruta Ensaladas de Aguacate, lechuga, col morada</p>	<p>Martes 07</p> <p>Crema de zucchini, con canguil Guisado de pechuga de pollo, croqueta de papa Jugo de maracuyá Postre: Gelatina Ensalada de lechuga, melloco, col blanca</p>	<p>Miércoles 08</p> <p>Sancocho de pescado Arroz, carne a la parrilla, con menestra de frejol blanco Jugo de manzana Postre: Fruta Ensalada de tomate, lechuga, remolacha, zanahoria y rábano</p>	<p>Jueves 09</p> <p>Sopa de arroz de cebada Alitas de pollo en salsa de miel y maracuyá, pastel de maduro Jugo de mora Postre: Mini melva Ensaladas de lechuga, pepinillo, vainita, choclo y jamón</p>	<p>Viernes 10</p> <p>Sopa de fideo con queso Chuleta a la parrilla, papas con salsa de mostaza Jugo de tomate de árbol Postre: Fruta Ensaladas de frejol, col blanca con zanahoria, pepinillo, pepinillo</p>
<p>Lunes 13</p> <p>Caldo de patas Pollo al horno, puré de zanahoria blanca Jugo de frutilla Postre: Torta de naranja Ensaladas de lechuga, curtido, brócoli y choclo</p>	<p>Martes 14</p> <p>Chupe de camarones Bistec de carne, papa dufy Jugo: Naranjada Postre: Fruta Ensaladas de aguacate, lechuga, tomate, vainita y choclo</p>	<p>Miércoles 15</p> <p>Menestrón de lenteja Ceviche de pollo, chifles Limonada Postre: Granizada Ensaladas de choclo con zanahoria, lechuga y pepinillo</p>	<p>Jueves 16</p> <p>Aguado de pollo Tallarín con carne al jugo Jugo de naranjilla Postre: Fruta Ensaladas de lechuga crespas, tomate cherry, remolacha con zanahoria</p>	<p>Viernes 17</p> <p>Medallón de pollo en salsa de champiñones, papa a la francesa Jugo Quaker Postre: Mini empanada Ensaladas de vainita, apio con manzana y choclo, lechuga</p>
<p>Lunes 20</p> <p>Colada de haba con tostado Arroz verde con goulash de carne Limonada Postre: Tartaleta Ensaladas de lechuga, brócoli, coliflor y rábano.</p>	<p>Martes 21</p> <p>Crema de tomate con canguil Arroz con filete de pollo Jugo de tomate de árbol Postre: Fruta Ensaladas de macarrones con atún, aguacate, chocho, espinaca y zanahoria</p>	<p>Miércoles 22</p> <p>Sopa juliana de pollo Carne apanada Jugo de maracuyá Postre: Piña en almíbar Ensaladas de col morada, aguacate lechuga y tomate</p>	<p>Jueves 23</p> <p>Locro de cuero Hamburguesa de pollo con menestra de frejol Jugo de guayaba Postre: Fruta Ensalada de pepinillo, lechuga y tomate</p>	<p>Viernes 24</p> <p>Encocado de pescado Muchines de yuca Jugo: Naranjada Postre: Mini quesadilla Ensaladas de lechuga, col blanca, curtido</p>
<p>Lunes 27</p> <p>Crema de espinaca con papa frita Pollo bróster, menestra de lenteja Jugo de mora Postre: Fruta Ensaladas de aguacate, lechuga, arveja con zanahoria y choclo</p>	<p>Martes 28</p> <p>Repe de verde con queso Tortillas con carne colorada Jugo de tomate de árbol Postre: Aplanchados Ensaladas de remolacha, lechuga, col blanca con zanahoria</p>	<p>Miércoles 29</p> <p>Ají de carne Pollo agri dulce, camote frito Jugo de guayaba Postre: Fruta Ensaladas de mango, espinaca con choclo, tomate, vainita y coliflor</p>	<p>Jueves 30</p> <p>Sopa de bolas de verde Albóndigas en salsa a la boloñesa, arroz al curry, papas onduladas Jugo de mora Postre: Biscocho de dulce Ensaladas de lechuga, tomate, frejol, col morada con mayonesa</p>	<p>Viernes 31</p> <p>Cordon blue de pollo Papas en finas hierbas Jugo de durazno Postre: Fruta Ensaladas de zanahoria y lechuga, rusa</p>

-Esforzarte para llevar una nutrición adecuada, es la mejor inversión para tu cuerpo y mente que puedes hacer.