

Menú de marzo



| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>Lunes 02</p> <p>Sopa de fideo con queso Goulash de carne, arroz jugo de mora Postre: Fruta Ensaladas de lechuga , aguacate, pepinillo</p> | <p>Martes 03</p> <p>Sancocho de atún Pollo a la plancha, arroz Jugo de naranjilla Postre: Fresas con crema Ensalada de rábano, tomate, brocoli</p> | <p>Miércoles 04</p> <p>Locro de acelga Pollo con verduras, arroz, maduro Jugo de fresa Postre: Fruta Ensalada de lechuga, rusa, rábano</p> | <p>Jueves 05</p> <p>Crema de tomate Carne a la plancha, papa al horno, arroz Limonada Postre: fruta Ensaladas de aguacate, col, lechuga y tomate</p> | <p>Viernes 06</p> <p>Chuleta a la plancha, arroz Jugo de maracuyá Postre: mini dona Ensaladas de aguacate, lechuga, pepinillo</p> |
| <p>Lunes 09</p> <p>Ají de carne Pescado apanado, patacón, arroz Limonada Postre: fruta Ensaladas de lechuga, rábano, aguacate</p> | <p>Martes 10</p> <p>Sopa de legumbres Bistec de carne papa salteada Jugo: Guayaba Postre: mini gelatina Ensaladas de Aguacate,lechuga, col morada</p> | <p>Miércoles 11</p> <p>Sancocho blanco Pollo broster, arroz Jugo de mora Postre: fruta Ensaladas de rábano,curtido, lechuga</p> | <p>Jueves 12</p> <p>Locro de papa Carne colorada, arroz Jugo de naranja Postre: mini torta Ensaladas de lechuga, rusa, brócoli</p> | <p>Viernes 13</p> <p>Carne a la plancha, llapingacho, arroz Jugo de fresa Postre: fruta Ensaladas de tomate, lechuga, aguacate</p> |
| <p>Lunes 16</p> <p>Sopa de morocho Pollo BBQ , arroz Jugo: tomate de árbol Postre: fruta Ensaladas de aguacate ,choclo, lechuga,tomate</p> | <p>Martes 17</p> <p>Aguado de pollo Atún con macarrones, arroz Jugo de naranjilla Postre: mini helado Ensaladas de coliflor, col morada, tomate</p> | <p>Miércoles 18</p> <p>Sopa de quinoa Carne con arveja, arroz, yuca frita Jugo de naranjilla Postre: mini pan de chocolate Ensaladas rusa, lechuga, aguacate</p> | <p>Jueves 19</p> <p>Repe de verde Milanesa, arroz, maduro frito Jugo de maracuyá Postre: Fruta Ensalada de pepinillo, rábano, tomate</p> | <p>Viernes 20</p> <p>Pollo broster, papas fritas, arroz Jugo: Limonada Postre: fresas con crema Ensaladas de brócoli, remolacha,lechuga</p> |
| <p>Lunes 23</p> <p>Locro de cuero Alitas de pollo picantes , arroz Naranjada Postre: durazno en almibar Ensaladas de aguacate, tomate, lechuga</p> | <p>Martes 24</p> <p>Sopa de albóndigas Pescado al ajillo Jugo de mora Postre: mini suspiros Ensaladas de melloco,vainita, coliflor</p> | <p>Miércoles 25</p> <p>Sancocho de carne Alitas BBQ, arroz, ensalada rusa Jugo de fresa Postre: fruta Ensaladas de pepinillo, tomate, brócoli</p> | <p>Jueves 26</p> <p>Crema de apio Chop suey, arroz colorado, maduro frito Jugo de maracuyá Postre: galletas Ensaladas de lechuga,aguacate, tomate</p> | <p>Viernes 27</p> <p>Lomo a la parrilla, arroz Limonada Postre: mini gelatina Ensaladas de aguacate, pepinillo, lechuga</p> |
| <p>Lunes 30</p> <p>Crema de zapallo Pollo al vapor con verduras y arroz Jugo de tomate de árbol Postre: fruta Ensaladas de aguacate,lechuga, tomate</p> | <p>Martes 31</p> <p>Sopa de chifles Salpicón de res con verduras y arroz Naranjada Postre: fruta Ensaladas de zanahoria,lechuga, tomate</p> | | | |

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