



MENÚ MES MARZO

Lunes 03

Sopa de cebada
Parrillada res,
cerdo, chorizo
Arroz al cilantro
Nuggets
Papa salada
Plátano al horno
Poteca de ahuyama
Ensalada
Jugo

Martes 04

Sopa de verduras
Pollo en salsa
carbonara
Boloñesa
Pan
Espagueti napolitano
Pepino con huevo
Ensalada
Jugo

Miércoles 05

Sopa de conchitas
Ensalada de atún
Julianas de cerdo
con vegetales
Arroz con cebollin
Plátano melao
Lentejas guisadas
Calabazin
Ensalada
Jugo

Jueves 06

Sopa de cuchuco de
trigo
Pollo BBQ
Steak de res
encebollado
Arroz al perejil
Papa criolla al ajillo
Verdura fría
Ensalada
Jugo

Viernes 07

Sancocho
Filete de basa
Terrina de pollo
Arroz de frutos
secos
Enyucado
Frijol Blanco
Zanahoria con maíz
Ensalada
Jugo

Lunes 10

Sopa de minestrone
Sudado de pollo
Cerdo grille
Arroz con zanahoria
Papa chorreada
Lentejas guisadas
Habichuelas
periqueadas
Ensalada
Jugo

Martes 11

Sopa de arracacha
Arroz con pollo
Carne molida con
verduras
Arroz blanco
Tajada de plátano
Vegetales grille
Ensalada
Jugo

Miércoles 12

Sopa de arroz
Carne mechada con
maíz
Cerdo agridulce
Arroz con pimentón
Croquetas de yuca
Arveja verde con
zanahoria
Soufle de verduras
Ensalada
Jugo

Jueves 13

Ajiaco santafereño
Pollo a la criolla
Steak de res finas
hierbas
Arroz con ajonjoli
Papa chorreada
Arepas
Espinacas con huevo
Ensalada
Jugo

Viernes 14

Crema de verduras
Pechuga en salsa
Alfredo
Salpicón de atún
Arroz blanco
Pan
Macarrones
napolitanos
Brócoli al vapor
Ensalada
Jugo

Lunes 17

Crema de chocolate
Arroz paiza
Milanesa de pollo
Arroz blanco
Chips de arracacha
Calabaza con
espinaca
Ensalada
Jugo



Martes 18

Sopa de letras
Steak de cerdo al
chimichurri
Carne desmechada
Arroz tigre
Torta de banano
Garbanzos guisados
Zukini con zanahoria
a la crema
Ensalada
Jugo

Miércoles 19

Sopa de torrijas
Pollo sillao
Carne molida con
verduras
Arroz blanco
Papa al ajillo
Brócoli al vapor
Ensalada
Jugo

Jueves 20

Sopa de huevo
Cochinita pibill
Tinga de pollo
Arroz amarillo
Tortillas
Frijol rojo
Verduras al vapor
Guacamole y queso
Jugo

Viernes 21

Sopa campesina
Crepes de fruta
Crepes de pollo
Ensalada
Jugo



Martes 25

Frijolada
Carne molida,
chorizo y huevo
Pollo a la naranja
Arroz blanco
Arepas y tajada de
plátano
Habichuela
Ensalada
Jugo

Miércoles 26

Sopa de letras
Sobrebarriga
chimichurri
Pollo en salsa
carbonara
Arroz con ajonjolí
Papa salada
Spaguetti al
pomodoro
Mix de verduras
Ensalada
Jugo

Jueves 27

Sopa de wonton
Alitas especiadas al
cebollín
Cerdo dulce
Riso cantones
Platanitos a la naranja
Escabeche de lentejas
Pack choi
Ensalada
Jugo

Viernes 28

Crema de pollo
Hamburguesa
Papa chips
Ensalada
Jugo

Lunes 31

Sopa de letras
Mini paiza
(molida, huevo,
chorizo)
Arroz blanco
Plátano al horno
Frijol Antioqueño
Pure de ahuyama
Ensalada de
aguacate
Jugo

