

MINUTA

DESAYUNOS					
	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 3	OPCION 4	OPCION 5
VITAMINICO	PORCION DE FRUTA	FRUTA DE MANO	JUGO DE NARANJA	PORCION DE FRUTA	FRUTA DE MANO
PROTEINA	SANDWICH	HUEVOS	HUEVOS	WRAP DE POLLO	HUEVOS CON ARROZ
BEBIDA	CHOCOLATE	LACTEO	GRANOLA CON LECHE	AVENA	LECHE A CHOCOLATADA
		PAN			
CICLO DE REFRIGERIOS					
SEMANA / COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1					
Lácteo	Yogurth	Queso	Parfait: yogurth + frutos de temporada + granola	Sorbete de fresa mora	Chocolisto frío
Vitamínico	Bowl de frutos de temporada	Smoothie mango manía: Mango, maracuya, naranja			Bowl de frutos de temporada
Energético	Palito de queso	Mantecada	Corazón de hojaldre	Croissant de jamón y queso	Arepa

SEMANA 5
DEL LUNES 27 AL VIERNES 3 DE MARZO

ALMUERZO					
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES
JUGO 1	MANGO	FRESA	PERA	MARACUYA	DURAZNO
JUGO 2	UVA	PIÑA	FEIJOA	MORA	LULO
SOPA	FRUTA	FRUTA	N.A	FRUTA	NA
CREMA	CREMA DE ARRACACHA	VERDURAS	CREMA DE ESPINACA	CREMA DE POLLO CON MAZORCA Y CILANTRO	CREMA DE MAZORCA
ARROZ	ARROZ BLANCO	BLANCO	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ AMARILLO	BLANCO Y VERDURA
PROTEINA 1	LOMITOS DE POLLO BBQ	CARNE A LA PLANCHA	POLLO APANADO CON MIEL	GOULASH	SOBREBARRIGA AL HORNO
PROTEINA 2	CARNE A LA MEXICANA CON SALSA ROJA	PECHUGA EN SALSA DE TOCINETA Y CIRUELA	N.A	LOMITOS DE POLLO A LA ORIENTAL	PECHUGA GRATINADA
FARINACEO	PURE DE PAPA	YUCA CON HOGAO	SPAGUETTIS	PAPA A LA CREMA	YUCA DORADA
GRANO	CONCHAS FRIAS CON ZANAHORIA Y JAMON	GUISO DE GARBANZOS CON PEREJIL	N.A	ARVEJA MIXTA	MACARRONES
VERDURA	HABICHUELAS A LA CREMA	TORTA DE AHUYAMA	N.A	VERDURA MIXTA ALTEADA	MAZORCA
POSTRE 1	MERENGUE CON FRUTAS	ARROZ CON LECHE	MANTECADA	BOCADILLO QUESO	GELATINA TRICOLOR
BARRA ENSALADA					
COMPONENTE 1	ENSALADA TROPICA	PEPINO COHOMBRITO, TOMATE, MAÍZ TIENO Y PEREJIL	ZANAHORIA, RAICES CHINAS, PEREJIL Y ESPINACA	REMOLACHA, ZANAHORIA Y CILANTRO	LECHUGAS MIXTAS FRUTA

SEMANA 6
SEMANA 6 DEL 06 AL 10 DE MARZO

ALMUERZO					
	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
JUGO 1	LULO	FRESA	GUANABANA	MANGO	FEIJOA
JUGO 2	PERA	MARACUYA	GUAYABA	MORA	NARANJA
SOPA	FRUTA	FRUTA	MAZAMORRA CHIQUITA	CAMPESINA	N.A
CREMA	VERDURAS	CREMA DE POLLO	N.A	CREMA DE ARRACACHA	CREMA AHUYAMA
ARROZ	PIMENTON	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ VICKI (ZANAHORIA)	PAPA EN FOSFORO	N.A
PROTEINA 1	CARNE A LA PLANCHA	CERDO EN SALSA DE TAMRARINDO	TRUCHA	HAMBURGUE SA	CARNE BOLOGNES A
PROTEINA 2	PIERNITAS DORADAS	PECHUGA LORENTINA	NA	POLLO APANADO	POLLO CON CHAMPIÑO NES
FARINACEO	PAPA DORADA	PLATANO CON MELAO	CROQUETA DE YUCA	PAPA FRANCESA	FESTIVAL DE PASTAS, CONCHAS, MACARRON ES ESPAGUETI.
GRANO	SPAGUETTIS	ARVEJA SECA AMARILLA NAPOLITANA	N.A	PLATANO AL HORNO	N.A
VERDURA	PEPINO CON HUEVO	CALABACÍN Y ARVEJA	HABICHUELASS A LA CARBONARA	CEBOLLA CAREMELIZ ADA	N.A
POSTRE 1	GELATINA	GALLETA TRES OJOS	AREQUIPE, DULCE DE MORA Y QUESO	GALLETA RISADA	DONA
BARRA ENSALADA					
COMPONENTE E ENSALADA	LECHUGA, PIÑA Y UVAS	LECHUGA, ZANAHORIA,P ALMITOS DE PEPINILLO Y TOMATES	CEBICHE E RAIZ CHINA Y CHAMPIÑONES, ESPINACATOTO POS	PATATA, MELON, UVAS, QUESO, REPOLLO, MANGO, PIÑA Y FRESA	PAPAYA, MAGO Y FRESA

SEMANA 7
SEMANA DEL 13 AL 17 DE MARZO

ALMUERZO					
	LUNES 13	MARTES14	MIÉRCOLE S 15	JUEVES 16	VIERNES 17
JUGO 1	MARACUYÀ	TROPICAL	CURUBA	LULO	LIMONADA DE PANELA
JUGO 2	UVA	FREIJOA	MORA	FRESA	PIÑA
SOPA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	CREMA DE POLLO
CREMA	MAZORCA	CREMA DE ARRACACHA	N.A	CHAMPIÑON	
ARROZ	ARROZ BLANCO	AJONJOLI	ZANAHORIA	ARROZ VERDE	ARROZ CUBANO (JAMON, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES Y POLLO, ZANAHORIA, ARVEJA, Y HABICHUELA) FRIJOL NEGRO Y PLATANITOS
PROTEINA 1	PERNIL DE POLLO	MORILLO EN SALSA CCRIOILLA	N.A	CARNE EN SALSA SUECA	
PROTEINA 2	CARNE A LA PLANCHA	CERDO EN SALSA DE FRUTAS	CARNE EN SALSA PIMIENTA	LOMITOS DE POLLO CON NARANJA Y ALBACA	
FARINACEO	PLATANO CARAMELO	PURÉ DE PAPA	YUCA DORADA	PAPA DORADA	PAPAS CHIPS
GRANO	ESTOFADO DE GARBANZO	FRIJOL BLANQUILLO	ARVEJA AMARILLA A LA CRIOLLA	LENTEJA	
VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	CALABAZA A LA CRIOLLA CON MAZORCA Y LECHE	N.A	TORTA DE ZANAHORIA	
POSTRE 1	DULCE DE PIÑA	BOCADILLO CON QUESO	ARROZ CON LECHE	BANANO CON FRESAS	HERPO
ENSALADA					
COMPONENTE ENSALADA	ESPINACA, MELÓN Y PAPAYA	LECHUGA, ZANAHORIA, PASTA DE TORNILLOS Y TOMATE	REMOLACHA CON ZANAHORIA	LECHUGA, PIMENTON , TOMATE Y PEPINO	NA