



Semana 1

Almuerzo					
Sopa	Arroz	Plátano	Cebada	Conchitas	Quinua
Carne (pollo, pescado, res, ternera, cerdo)**	Carne Asada con chimichurri	Pierna pernil al horno	Filete de tilapia apanado	Pollo sudado	Milanesa de cerdo en salsa agridulce
Proteína vegetal	Carne vegana Asada	Muslos de Gluten	Carve con cebollín	Tofu a las finas hierbas	Bistek de gluten
Cereal	Arroz con zanahoria	Arroz con perejil	Arroz blanco	Tallarines al pesto	Arroz con mazorca
Tubérculos , raíces y plátanos	Papa salada	Yuca en salsa	Papa chorreada	Tajadas de plátano	Papa criolla al horno
Verduras	Ensalada de aguacate, tomate y lechuga	Ensalada de remolacha, zanahoria y cebolla	Torta de espinaca	Ensalada de repollo verde, tomate y cebolla	Habichuela en julianas con zanahoria
Jugo de fruta natural*	Guayaba	Guanábana	Mora	Piña	Fresa
Leguminosas	Frijol rojo	Garbanzo	Lenteja	Frijol blanco	Arveja

Semana 2

Almuerzo					
Sopa	Mute	Ajaquito	Avena	Fideos	Quinua con verduras
Carne (pollo, pescado, res, ternera, cerdo)**	Muchacho al horno	Colombinas de pollo BBQ	Filete de merluza con salsa tártara	Pechuga alcaparrada	Cerdo en posta en salsa criolla
Proteína vegetal	Hamburguesa de vegetales	Churrasco de vegetales	Tofu dorado en salsa de soya	Albóndigas de quinua	Gluten en salsa criolla
Cereal	Arroz con arveja	Arroz parmesano	Arroz curry	Tornillos de pasta	Arroz Perejil
Tubérculos , raíces y plátanos	Papa sour	Yuca cocida	Papa chaleca	Patacón con hogao	Papa salada
Verduras	Ensalada de espinaca, manzana y lechuga romana	Ensalada de aguacate cebolla y tomate	Torta de espinaca	Ensalada de repollo verde, tomate y cebolla	Habichuela en julianas con zanahoria
Jugo de fruta natural*	Mango	Piña	Maracuyá	Fresa	Piña
Leguminosas	Frijol rojo	Garbanzo	Lenteja	Frijol blanco	Arveja

## Semana 3

Almuerzo					
Sopa	Cuchuco de trigo	Arracacha	Cuchuco de maíz	Crema de ahuyama	Quinua
Carne (pollo, pescado, res, ternera, cerdo)**	Carne desmechada	Muslo de pollo en salsa de champiñones	Bagre en salsa	Filete de pollo con salsa jardinera	Lomo de cerdo con orégano al horno
Proteína vegetal	Rayado de Tofu con cebolla y tomate	Muslos de gluten en salsa de champiñones	Croquetas de garbanzo	Hamburguesa de lentejas	Carve a la napolitana
Cereal	Arroz con fideos	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Espagueti con cebollín	Arroz con coco
Tubérculos , raíces y plátanos	Plátano calado	Croquetas de yuca	Papa dorada	Tajadas de plátano	Papa con hogao
Verduras	Ensalada de repollo, zanahoria y espinaca	Torta de zanahoria	Calabacín amarillo y verde en julianas	Ensalada de lechuga, tomate y pepino cohombro	Ensalada de remolacha con zanahoria y cebolla blanca
Jugo de fruta natural*	Guayaba	Guanábana	Mora	Piña	Fresa
Leguminosas	Frijol rojo	Garbanzo	Lenteja	Frijol blanco	Arveja

## Semana 4

Almuerzo					
Sopa	Arroz	Plátano	Cebada	Conchitas	Quinua
Carne (pollo, pescado, res, ternera, cerdo)**	Carne desmechada con mazorca	Pollo apanado con ajonjolí	Filete de tilapia al romero	Pollo en salsa de mango	Cerdo en julianas al pimentón
Proteína vegetal	Hamburguesa de garbanzo	Croquetas de quinua	Natas de soya sudadas	Champiñones gratinados	Filetes de Coliflor con queso al pesto
Cereal	Arroz pimentón	Arroz con perejil	Tallarines Alfredo	Arroz blanco	Arroz pajarito
Tubérculos , raíces y plátanos	Papa miga	Plátano maduro cocido	Torta de plátano	Papa perejil	Papa en chupe
Verduras	Ensalada de espinaca, tomate y cebolla	Ensalada de repollo morado, zanahoria y cebolla	Acelgas guisadas	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Torta de verduras
Jugo de fruta natural*	Lulo	Guanábana	Mora	Piña	Fresa
Leguminosas	Frijol rojo	Garbanzo	Lenteja	Frijol blanco	Arveja