



PLAN DE MENUS AÑO 2018

MENU 1

CLASE DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA	sancochito	cuchuco de trigo	mute	avena	bandeja paisa
ARROZ	blanco	tigre	blanco coco	verduras	blanco
PROTEINA	carne de cerdo salteada con verduras	carne en bistec	carne desmechada	goulash	carne molida, huevo
	pollo al horno	pechuga grille	pescado apanado	pechuga gratinada	
CARBOHIDRATO	papa al vapor	pataconas	palitos de yuca	papa al perejil	platano al horno
PRINCIPIO	puré de ahuyama	arvejas	puré de coliflor	calabacín salteado	
ENSALADA	walrdorf	Tricolor	fría con mayonesa	variada	aguacate
	tomate y apio	mango y manzana	lechuga y pepino	hawaiana	tomate al perejil
JUGO	mora	guayaba	lulo	mango	limonada
	piña	tomate	fresa	maracuyá	
POSTRE	fruta o dulce, según preferencia.				



PLAN DE MENUS AÑO 2018

MENU 2

CLASE DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA	pasta	colicero	cebada	cuchuco de maíz	brocoli
ARROZ	blanco	blanco	blanco	blanco	raviolis
PROTEINA	steak a la pimienta	alitas apandas	lomo de cerdo con salsa de mora	carne asada	raviolis carne
	pechuga a la plancha	sobrebarriga en salsa	pollo oriental	pechuga con piña	
CARBOHIDRATO	papa salada	arepuelas o torrijas de mazorca	torta de platano	criolla frita	pan al ajo
PRINCIPIO	garbanzo	calabacin	tortilla de espinaca		
ENSALADA	zanahoria y tomate	rusa	melon, pepino cohombro y lechuga	barra de ensalada	tomate y orégano
	lechuga, arveja y tomate	tomate	tres lechugas (morada, verde y rugula)		frutas
JUGO	mango	piña	tomate	mora	refresco
	fresa	guayaba	maracuyá	mango	
POSTRE	fruta o dulce, según preferencia.				



PLAN DE MENUS AÑO 2018

MENU 3

CLASE DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA	verduras	ajiaquito	crema de tomate	arroz	crema de espinaca
ARROZ	blanco	blanco	blanco	blanco	arroz con pollo
PROTEINA	albondigas	pollo con ajonjolí	carne encebollada	sobrebarriga a la plancha	pollo, huevo
	fricase de pollo	goulash con verduras	atún	pollo a la cazadora	
CARBOHIDRATO	puré	platano con queso y bocadillo	casabeles	papas al vapor	platano al horno
PRINCIPIO	lentejas	brocoli al ajillo	acelga	pepino en salsa	
ENSALADA	roja	mixta	combinada	verde	aguacate
	natural	cascos de tomate	fresa	mazorca	tomate
JUGO	lulo	marauyá	mora	piña	limonada
	guayaba	fresa	tomate	mango	
POSTRE	fruta o dulce, según preferencia.				



PLAN DE MENUS AÑO 2018

MENU 4

CLASE DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA	arroz con leche/sopa de avena	ajiaquito	fritas	pasta	bandeja paisa
ARROZ	blanco	tigre	blanco	blanco	blanco
PROTEINA	pollo en salsa criolla	carne en salsa de tomate	pechuga con arveja	pollo broaster	carne molida, huevo
	carne d cerdo a la plancha	salchichas	filete de pescado a al plancha	dados de carne con verdura v piña	
CARBOHIDRATO	papas doradas	maduro melao	cascos de papa	papa al perejil	platano al horno
PRINCIPIO	habichuelas guisadas	lentejas	acelgas al huevo	torrejas de coliflor	
ENSALADA	verduras frías	lechuga, tomate, apio v perejil	verde	tropical con mango	aguacate
	tomate y albahaca	zanahoria con uvas y coco	con queso	repollo, zanahoria y tomate	tomate
JUGO	piña	lulo	mango	maracuyá	limonada
	mora	fresa	tomate	guayaba	
POSTRE	fruta o dulce, según preferencia.				



PLAN DE MENUS AÑO 2018

MENU 5

CLASE DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA	cebada	cuchuco de trigo	coli	zanahoria	avena
ARROZ	blanco	blanco	blanco	blanco	blanco
PROTEINA	pollo cremoso	dados de carne de cerdo agridulce	carne hamburguesa	pollo en salsa de ajo y perejil	picada de pollo res y cerdo
	carne en bistec	pollo a la criolla	pinchos de pollo	sobrebarriga a la plancha	
CARBOHIDRATO	torta de platano	yuca dorada	papas al vapor	tajamiel	papa salada, criolla y platano
PRINCIPIO	guatila	coliflor apanado	garbanzos	ratatulle	
ENSALADA	con zanahoria, huevo y papa perejil	mediterranea	ligera	con macarrones	guacamole
	con fresa y lechuga verde crespada	cascos de tomate	con fresa	cuatro colores	tomate
JUGO	lulo	tomate	mora	mango	limonada
	guayaba	fresa	maracuyá	piña	
POSTRE	fruta o dulce, según preferencia.				



PLAN DE MENUS AÑO 2018

MENU 6

CLASE DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA	platano	peto/sopa de pasta	avena	arroz	granos
ARROZ	blanco	blanco	con zanahoria	blanco	oriental
PROTEINA	pollo a la miel mostaza	pollo hawaiano	chuleta	pechuga a la plancha	cerdo, pollo, res y jamon
	julianas de carne con pimenton y cebolla	carne asada	pescado apando	estofado	
CARBOHIDRATO	papa salada	pataconas	papa al perejil	pasta a la napolitana	platano picaron
PRINCIPIO	arvejas	brocoli al ajillo	puré de ahuyama	mazorca al huevo	
ENSALADA	dulce	griega	picado de fruta	verde	tomate a la vinagreta
	tomate, perejil y cebolla ocañera	mexicana	tomate y albahaca	variada	verde con aguacate
JUGO	fresa	guayaba	mora	mango	limonada
	tomate	lulo	maracuyá	piña	
POSTRE	fruta o dulce, según preferencia.				



PLAN DE MENUS AÑO 2018

MENU 7

CLASE DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA	pasta	arroz con leche/cuchuco de maíz	cuchuco de trigo	mute	bandeja paisa
ARROZ	blanco	con arvejas	blanco	blanco	blanco
PROTEINA	pollo broaster	albondigas	atun con verduras	pollo al curry con uvas pasas	carne molida, huevo
	fajitas de res en salsa	pollo con ajonjolí	pollo con almendras	carne mixta	
CARBOHIDRATO	torta de mazorca	puré	papa a la crema	papa en chupe	platano al horno
PRINCIPIO	calabacin salteado	verdura agridulce	torta de espinaca con zanahoria	guatila	
ENSALADA	fría con pasta	espinaca	manzana maíz y lechuga	mixta	aguacate
	tropical con mango	roja	campesina	bastones de apio, zanahoria y pimenton	tomate
JUGO	guayaba	mango	mora	lulo	limonada
	maracuyá	fresa	tomate	piña	
POSTRE	fruta o dulce, según preferencia.				



PLAN DE MENUS AÑO 2018

MENU 8

CLASE DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA	cebada	pollo	peto/pasta	crema de verduras	sancochito
ARROZ	blanco	blanco	blanco	blanco	lasagna
PROTEINA	lomo de cerdo con salsa de mora y piña	pollo a la miel	churrasco	sobrebarriga a la criolla	pollo y carne
	pollo entomatado	carne a la jardinera	pechuga grille	hamburguesa de atun	
CARBOHIDRATO	maduro melao	papas a las finas hierbas	papa salada	platano con queso y bocadillo	pan al ajo
PRINCIPIO	vegetales gratinados	acelgas	verduras al ajonjolí	garbanzos	
ENSALADA	apio, mango, manzana y lechuga	especial	aguacate	cascos de tomate	con fresa
	lechuga, tomate y cebolla	combinada	mexicana	con mazorca	variada
JUGO	fresa	maracuyá	piña	guayaba	refresco
	lulo	guayaba	tomate	mango	
POSTRE	fruta o dulce, según preferencia.				