

PROGRAMACIÓN DE MENU MENSUAL						PROGRAMACION DE MENU MENSUAL				
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
REFRIGERIO										
PRINCIPAL	Cake de vainilla	Burritos jamon y queso	Sandwich de atun	Galleta de avena	Maduro con queso	Ensalada de pollo con manzana	Galletas saladas con queso	pure de papa gratinado	pan con mermelada	Creps de guineo
BEBIDA	Te de limon	Horchata	Jugo de tomate de arbol	Yogurt	Agua yerbabuena	Jugo de naranjilla	Chocolate	horchata	Te de pifa	Te caliente
FRUTA	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada
ALMUERZO										
ENTRADA	Cazuela lentejas	Sopa campesina	Sopa de frijoles	Agüado de Menudencias	Crema de zanahoria	Sopa de verde	Crema de espinaca	Sopa de verduras	Menestron de lentejas	Consome de pollo
PROTEINA	Carne de cerdo asada	Pollo Teyarakí	Carne de res asada	Abondigas asadas	Carne salba bbq	Pollo salteado	Carne de res desmechada	Alun salteado	Creps de cerdo	Goulash de pollo
GUARNICIÓN	Arroz	Paça chaucha	Yuca al perejil	Fideos a la carbonara	Arroz perlado	Pure de papa	Fideos en salsa pesto	Arroz amarillo	Maduro cocinado	Arroz dorado
ENSALADA	Tomate y cebolla	Zanahoria y tomate	Brocoli y zanahoria	Pico de gallo	Zanahoria,arveja,habichuela	Garbanzo,cebolla, tomate	zanahoria y col	Apio,Pepino,pimiento	Coliflor,apio,tomate	Verduras al vapor
BEBIDA	Limorada	Jugo de babaco	jugo de maracuya	Naranjada	Jugo de mora	Jugo de pifa	Jugo de frutilla	Limorada	Avena	Jugo de melon
ALMUERZO VEGETARIANO										
ENTRADA	Cazuela lentejas	Sopa campesina	Sopa de frijoles	sopa Jufiana	Crema de zanahoria	Sopa de verde	Crema de espinaca	Sopa de verduras	Menestron de lentejas	Consome de pollo
PROTEINA	Carne de lenteja		Abondigas de bersejena	Salchicha de arvejas	Carne de Garbanzo	Carne de frijol	Carne de hamburguesa vegetariana	Seltan	Carne de soya	Huevos rellenos
GUARNICIÓN	Arroz	Pimientos rellenos de queso	Yuca al perejil	Fideos a la carbonara	Arroz perlado	Pure de papa	Fideos en salsa pesto	Arroz amarillo	Maduro cocinado	Arroz dorado
ENSALADA	Tomate y cebolla	Zanahoria y tomate	Brocoli y zanahoria	Pico de gallo	Zanahoria,arveja,habichuela	Garbazo,cebolla, tomate	zanahoria y col	Apio,Pepino,pimiento	Coliflor,apio,tomate	Verduras al vapor
BEBIDA	Limorada	Jugo de babaco	jugo de maracuya	Naranjada	Jugo de mora	Jugo de pifa	Jugo de frutilla	Limorada	Avena	Jugo de melon

Revisado y aprobado por:

Leda Ámbar Lugo
Nutricionista-Dietista
Registro Senescyt 86218885

PROGRAMACION DE MENU MENSUAL					PROGRAMACION DE MENU MENSUAL				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Tostada	Omelet de verduras	Espanadas de viento	Ensalada de frutas	Cake de chocolate	Pan de yuca	Revuelto de huevo	Crepes de vegetales		
Jugo de piña	Naranja	Horchata	yogurt	Leche	Yerbalusa	Jugo de mora	Limonada		
Temporada	Temporada	Temporada	Galletas	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada		
ALMUERZO									
Sopa de cebada	Sopa de fíjol	Crema de zanahoria	Sopa de arvejas	Sopa de res	Crema de coliflor	Aguado de pollo	Sopa de pasta		
Albondigas guisadas	Chuleton	Pescado apanado	Pollo asado	Variedad de carnes	Muchacho relleno	Pollo en verduras	Guisht de carne		
Fideos en pasta de tomate	Arroz fiesta	Yuca al vapor	Arroz	Chaulafan	Papa al vapor	Arroz amarillo	patacones		
Tomate,repollo,cebolla	Quinoa,tomate, perejil	curtido con aguacate	Tomate,pimiento,cebolla	Col morada,coliflor,tomate	col verde ,maduro,pimiento	Tomate,aguacate	Cebolla,zanahoria,tomate		
Jugo maracuya	Naranja	Agua de panela con limon	Jugo de mora	Jugo de frullita	Jugo de tomate de arbol	Limonada	Naranja		
ALMUERZO VEGETARIANO									
Sopa de cebada	Sopa de fíjol	Crema de zanahoria	Sopa de arvejas	Sopa de res	Crema de coliflor	Aguado de pollo	Sopa de pasta		
Tofu	Dedicos de arveja	Revuelto de tofu	Falafel	Carne de soja	Carne de hamburguesa de soya	Carne de fíjol	Dedicos de queso y huevo		
Fideos en pasta de tomate	Arroz fiesta	Yuca al vapor	Arroz	Chaulafan	Papa al vapor	Arroz amarillo	patacones		
Tomate,repollo,cebolla	Quinoa,tomate, perejil	curtido con aguacate	Tomate,pimiento,cebolla	Col morada,coliflor,tomate	col verde ,maduro,pimiento	Tomate,aguacate	Cebolla,zanahoria,tomate		
Jugo maracuya	Naranja	Agua de panela con limon	Jugo de mora	Jugo de frullita	Jugo de tomate de arbol	Limonada	Naranja		