



270

270

Semana 1

03 - 07 Abril

DIA	LUNES	KCAL	MARTES	KCAL
FECHA				
ENTRADA	WANTAN EN SALSA DULCE	150	CREPE de QUESO con brocoli	145
VEGETARIANO	LASAGNA CON ESPINACA, QUESO RICOTTA	175	HAMBURGUESA DE GARBANZO	200
SOPA	Locro de papa con queso	210	Crema de verduras/ canguil	165
PROTEINA A	POLLO A LA NARANJA	185	CARNE A LA PLANCHA	250
PROTEINA B	BISTEC RANCHERO	220	PESCADO EN SALSA DE MOSTAZA	180
ARROZ	ARROZ BLANCO	204	ARROZ AL PEREJIL	205
GUARNICION 1	VEGETALES ORIENTAL no repetir ingredientes d eotras ensaldas	90	menestra de lenteja	90
ENSALADA 1	COLIFLOR-ARVEJA-CHOCLO DULCE	55	CAPRESSE	60
ENSALADA 2	APIO, MANZANA Y LECHUGA	50	BROCOLI, PALMITO Y ZUCHINI AMARILLO	45
ENSALADA 3	Lechuga, TOMATE, CEBOLLA PAIT	30	AGUACATE, TOMATE, rucula	50
POSTRE 1	Torta de zanahoria	145	BAVAROISE DE MARACUYA	165
POSTRE 2	moras con espumilla	80	tartaleta de frutas	140
POSTRE 3	MANZANA	80	sandia	80
JUGO 1	GUAYABA	130	PAPAYA	141
JUGO 2	TOMATE DE ARBOL	80	FRUTILLA	90



170

260

260

--	--

FANESCA

MIERCOLES	KCAL	JUEVES	KCAL	VIERNES	KCAL
PAN TOSTADO CON ESPINACA Y HUEVO	170	TOMATE RELLENO DE ATUN Y VEGETALES	125	HABAS CON QUESO	130
LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ	260	MACARONES CON FREJOL GRATINADO	265	TORTILLA ESPANOLA	170
Fanesca con masitas (de preferencia darles separado)	180	Sopa de trigo perlado	180	caldo de costilla	145
pollo a la plancha	170	CHAULAFAN ESPECIAL	280	CARNE COLORADA	245
estofado de carne	180	CHULETA DE CERDO A LA NARANJA	240	CARIUCHO DE POLLO	230
arroz con perejil	210	ARROZ VERDE	210	ARROZ AMARILLO	204
maduro al horno, huevo duro	48	VEGETALES SALTEADOS no repetir ingredientes d eotras	80	TORTILLA DE PAPA	80
ZUCHINI VERDE, zanahoria Y ARBEJA	55	CESAR	90	VAINITAS CON JAMON	50
COL MORADA Y ALBAHACA	26	LECHUGA, ESPINACA, MANGO	65	lechuga, aguacate, pimientos	35
AGUACATE, TOMATE, rucula	50	FREJOL, COLIFLOR, PIMIENTO ROJO	60	RABANOS, CHOCHO, CEBOLLA	32
SUSPIROS	125	GELATINA UVA	55	TRES LECHEs	190
tomates en almibar	104	FRUTILLAS con crema	85	ENSALDA DE FRUTAS	90
pera	60	PINA	60	claudias	60
MANZANA	117	MORA	95	MELÓN	93
naranja	102	NARANJILLA	120	coco	130

Semana
guarnición
vegetales
