



Semana 3 17 al 21 Abril

DIA	LUNES	KCAL	MARTES	KCAL
FECHA				
ENTRADA	tomate RELLENO DE ATUN y verduras	135	Pincho mixto	120
VEGETARIANO	BURRITOS VEGETALES CON TOFU	190	SPAGUETTI CON BOLONESA VEGETAL (carne de soya)	200
SOPA	Crema de espinaca/canguil	175	Colada de arveja con tostado	145
PROTEINA A	POLLO BBQ	280	CHULETA DE CERDO EN SALSA DE TAMARINDO	230
PROTEINA B	pastel de carne con legumbres	200	salon de res al vino tinto	210
ARROZ	ARROZ BLANCO	204	ARROZ VERDE	210
GUARNICION 1	PURE DE PAPA	120	tortilla de yuca	125
ENSALADA 1	PEPINILLOS, PIMIENTOS Y RABANOS	45	COL MORADA, PASAS, MANZANA	70
ENSALADA 2	vainitas y zanahoria	30	ZUCHINI, APIO Y pimiento	30
ENSALADA 3	LECHUGA, TOMATE, cebolla	50	rucula-tomate-queso rallado	35
POSTRE 1	MUFFIN DE MANZANA	130	MOUSSE DE MARACUYA	95
POSTRE 2	PERA CON CINTA DE MANJAR	80	crep de frutas	140
POSTRE 3	kiwi	60	PAPAYA EN RODAJAS	60
JUGO 1	MANGO	120	MORA	95
JUGO 2	LIMONADA	99	TAXO	130



--	--

MIERCOLES	KCAL	JUEVES	KCAL	VIERNES	KCAL
Ceviche de palmito y chocho	160	AGUACATE RELLENO DE POLLO Y VERDURAS	200	Calamares a la romana	180
PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE DE SOYA	180	SOUFLE DE COLIFRLO Y QUESO	180	CREPE DE ESPINACA CON QUESO	165
SOPA DE FIDEO CON QUESO	200	SANCOCHO DE RES	190	Repe lojano	185
PESCADO A LA PLANCHA	185	pollo al jugo	135	pescado a lanaranja	180
POLLO AL HORNO	165	ASADERO AL HORNO	180	FRITADA	300
ARROZ amarillo	210	ARROZ con perejil	205	ARROZ BLANCO	204
MENESTRA DE FREJOL	90	vegetales salteados. no repetir ingredientes d eotras ensaldas	80	MOTE-MADURO AL HORNO	70-80
brocoli, palmito PEREJIL	32	ZANAHORIA-VAINITA, JAMON	70	COL MORADA AGRIDULCE	60
pico de gallo	25	ZUCHINI, APIO Y CEBOLLA	40	RABANOS, CHOCHOS, PEPINILLO	45
lechuga-tomte-zanahoria rallada	35	tomate-lechuga-aguacte	45	tomate-lechuga-aguacate	45
PIE DE LIMON	126	BUDIN DE PAN	150	EMPANADA DE MEJIDO	160
ENSALADA DE FRUTAS	108	BANANO CON CREMA DE LECHE	95	PERA CON CHISPAS DE CHOCOLATE	75
manzana	60	melon	60	mandarina	60
TAMARINDO	94	TOMATE DE ARBOL	80	NARANJA	120
PIÑA	132	MARACUYA	126	MANZANA	117