



MENÚ SECUNDARIA



DÍA	LUNES	KCAL	MARTES	KCAL	MIÉRCOLES	KCAL	JUEVES	KCAL	VIERNES	KCAL
ENTRADA	CAPRES	170	TORTELLINI CON SALSA BECHAMEL	180	PIMIENTO RELLENO DE POLLO DESMENUZADO	125	DEDOS DE QUESO	150	MOTE CON CHICHARRON	155
VEGETARIANO	HAMBURGUESA DE QUINUA	175	SALTEADO DE TOFU CON BROCOLI	160	ROLLITOS PRIMAVERA	165	NACHOS CON FREJOL Y PICO DE GALLO	180	TORTILLA DE HUEVO CON QUINUA	180
SOPA	SOPA DE AGELGA	185	CREMA DE ZANAHORIA CON CANGUIL	120	SOPA DE VERDURAS	175	COLADA DE HABA CON TOSTADO	175	SO'PA DE CABELLO DE ANGEL	180
PROTEÍNA A	LOMO A LA PLANCHA	200	LOMO NAPOLITANO	280	POLLO CON SALSA BLANCA Y ESPINACA	210	PESCADO APANADO EN SALSA DE LIMON	280	POLLO A LA CERVEZA	260
PROTEÍNA B	POLLO AL JUGO	182	PESCADO APANADO ENCOCADO	180	LOMO DE CERDO	220	QUESADILLAS DE RES	130	PLATO AMBATEÑO	250
ARROZ	ARROZ BLANCO	204	ARROZ AMARILLO	210	ARROZ BLANCO	204	ARROZ AL ROMERO	210	ARROZ VERDE	210
GUARNICIÓN 1	ESTOFADO DE CHOCLO	60	TORTILLA DE VERDE	100	BERENJENAS APANADAS	60	PATACON	90	VEGETALES AL VAPOR ZUQUINIS DE COLORES	110
GUARNICIÓN 2	PAPA DORADA	125	MENESTRA DE LENTEJA	100	SPAGUETTI	100	GUACAMOLE	100	LLAPINGACHO HUEVO FRITO	100/80
ENSALADA 1	BROCOLI PALMITO Y SUQUINI AMARILLO	80	COL BLANCA COL MORADA Y PASAS	25	APIO MANZANA Y LECHUGA	60	PIMIENTOS ESPINACA Y COLIFLOR	25	COL MORADA PASAS CON ALBAHACA	45
ENSALADA 2	WALDORF	65	ZANAHORIA CHOCLO Y TOMATE	70	TOMATE HABAS Y CEBOLLA	55	CHOCHOS TOMATE Y CEBOLLA	45	ENCURTIDO	55
ENSALADA 3	TOMATE LECHUGA Y QUESO RALLADO	25	LECHUGA TOMATE Y AGUACATE	60	ZANAHORIA TOMATE Y RABANOS	43	PICO DE GALLO	48	LECHUGA TOMATE Y AGUACATE	60
POSTRE 1	MIL HOJA	135	SUSPIRO	90	FLAN DE VAINILLA	160	MOUSE DE CHOCOLATE	145	MANGOS	150
POSTRE 2	DULCE DE MANZANA	108	MANZANA AL HORNO	90	PIE DE FRUTILLA	100	ENSALADA DE FRUTAS CON CINTA DE CHOCOLATE	130	BANANO CON CREMA DE LECHE	85
POSTRE 3	PERA	30	SANDIA	60	KIWI	60	MELON	60	MANDARINA	60
JUGO 1	MELON	102	TOMATE DE ARBOL	90	GUANABANA	110	MANGO	141	NARANJA	155
JUGO 2	DURAZNO	120	COCO	94	PAPAYA	130	TAMARINDO	99	FRUTILLA	95



MENÚ PRIMARIA



DÍA	LUNES	KCAL	MARTES	KCAL	MIÉRCOLES	KCAL	JUEVES	KCAL	VIERNES	KCAL
SOPA	SOPA DE AGELGA	185	CREMA DE ZANAHORIA CON CANGUIL	120	SOPA DE VERDURAS	175	COLADA DE HABA CON TOSTADO	175	SO'PA DE CABELLO DE ANGEL	180
PROTEÍNA A	POLLO AL JUGO	200	LOMO NAPOLITANO	280	POLLO EN SALSA BLANCA Y ESPINACA	210	PESCADO APANADO EN SALSA DE LIMON	280	PLATO AMBATEÑO	260
ARROZ	ARROZ BLANCO	204	ARROZ AMARILLO	210		204	ARROZ AL ROMERO	210	ARROZ VERDE	210
GUARNICIÓN 1	ESTOFADO DE CHOCLO	60	TORTILLA DE VERDE	100	SPAGUETTI	60	PATACONES	90	LLAPINGACHO HUEVO FRITO	110
ENSALADA 1	BROCOLI PALMITO Y SUQUINI AMARILLO	80	COL BLANCA COL MORADA Y PASAS	25	APIO MANZANA Y LECHUGA	60	PIMIENTOS ESPINACA Y COLIFLOR	25	COL MORADA PASAS CON ALBAHACA	45
ENSALADA 2	WALDORF	65	ZANAHORIA CHOCLO Y TOMATE	70		55		45	ENCURTIDO	55
ENSALADA 3	TOMATE LECHUGA Y QUESO RALLADO	25	LECHUGA TOMATE Y AGUACATE	60	ZANAHORIA TOMATE Y RABANOS	43	PICO DE GALLO	48	LECHUGA TOMATE Y AGUACATE	60
POSTRE 1	DULCE DE MANZANA	135	SUSPIRO	90	FLAN DE VAINILLA	160	MELON	145	BANANO CON CREMA DE LECHE	150
JUGO 1	DURAZNO	102	COCO	90	PAPAYA	110	MANGO	141	FRUTILLA	155



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

FUERTE	CHOCLO CON QUESO	SANDU CHE DE POLLO	CHOCHOS CON CHULPI	EMPAN ADA DE VERDE	MINI SALCHIPAPA
BEBIDA	JUGO DE TOMATE ARBOL	JUGO DE MELO N	JUGO NATURA	YOGUR T CON FRUTA	AVENA CON FRUTAS
FRUTA	UVA	MANZ ANA	FRUTILLA	MELON	MANDARINA