



MENÚ MARZO

Dieta



DIA

PROTEINA
PROTEÍNA OPCIONAL
CEREAL
ENERGÉTICO
REGULADOR
VERDURA CALIENTE

3 LUNES

CHURRASCO
MILANESA DE CERDO
ARROZ BLANCO
PAPA FRANCESA
ENSALADA GRIEGA
VERDURA CALIENTE

4 MARTES

POLLO A LA NARANJA
CARNE EN SALSA
ARROZ PRIMAVERA
CRIOLLITAS
ENSALADA JAPONESA
ESPINACA SALTEADA

5 MIÉRCOLES

PESCADO ORIENTAL
PECHUGA MECHADA
ARROZ VERDE
MONEDAS DE PLATANO
HABICHUELINES
CALABACIN GUISADO

6 JUEVES

ROPA VIEJA
CERDO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
PAPA CAMPESINA
ENSALADA CESAR
BROCOLI AL VAPOR

7 VIERNES

MERLUZA A LA GRIEGA
POLLO CON CHAMPIÑON
ARROZ CON FIDEOS
CHIPS DE ARRACACHA
ENSALADA WALLDORF
TORTA DE VERDURAS

10 LUNES

PROTEINA
PROTEÍNA OPCIONAL
CEREAL
ENERGÉTICO
REGULADOR
VERDURA CALIENTE

CARNE EN SALSA CRIOLLA
POLLO AL HORNO
ARROZ VERDE
PAPA SALADA
ENSALADA DE PEPINO
MIX DE VERDURAS

11 MARTES

POLLO
ARROZ BLANCO
MAZORCA
AGUACATE
HABICHUELINIS ASADOS

12 MIÉRCOLES

SOBREBARRIGA AL HORNO
MILANESA DE CERDO
ARROZ TIGRE
BOWLS DE PLATANO
ENSALADA GOURMET
ZANAHORIA GLACEADA

13 JUEVES

FETUCHINI CON POLLO
FETUCHINI A LA BOLOGNESE
PAN
CHIPS PAPA
ENSALADA FRIA
VERDURAS COCIDAS

14 VIERNES

PESCADO AL HORNO
PECHUGA GRATINADA
ARROZ CON FIDEO
PATACON
ENSALADA DULCE
BROCOLI VAPOR



17 LUNES

PROTEINA
PROTEÍNA OPCIONAL
CEREAL
ENERGÉTICO
REGULADOR
VERDURA CALIENTE

POLLO A LA TOSCANA
CARNE MECHADA
ARROZ BLANCO
PAPA CRIOLLA
ENSALADA VEGETALES
CALABACIN GUISADO

18 MARTES

COSTILLAS DE CERDO
CARNE MOLIDA
ARROZ CON ARVEJA
PLTANO HORNO
BROCOLI GRATINADO
BROCOLI AL VAPOR

19 MIÉRCOLES

LOMO SALTEADO
FAJITAS DE POLLO
ARROZ TIGRE
YUCA AL HORNO
ENSALADA THAI
TORTA DE VERDURAS

20 JUEVES

POLLO AL ESTILO TAILANDES
CARNE A LA PARRILLA
ARROZ BLANCO
CASCOS DE PAPA
ENSALADA FRIA
HABICHUELINIS ASADOS

21 VIERNES

RISSOTO CON CAMARONES
ARROZ CON POLLO
PAPA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE
ZANAHORIA GLACEADA

24 LUNES

PROTEINA
PROTEÍNA OPCIONAL
CEREAL
ENERGÉTICO
REGULADOR
VERDURA CALIENTE



25 MARTES

POLLO AL CURRY
CARNE ASADA
ARROZ AMARILLO
PLATANO DORADO
ENSALADA FLORENTINA
HABICHUELINIS ASADOS

26 MIÉRCOLES

CERDO A LAS FINAS
SOBREBARRIGA EN SALSA
ARROZ BLANCO
PAPA PEREJIL
ENSALADA TROPICAL
ZANAHORIA GLACEADA

27 JUEVES

MERO REBOZADO
POLLO DORADO
ARROZ PEREJIL
PAPA SMILE
ENSALADA MEXICANA
VERDURAS COCIDAS

28 VIERNES



31 LUNES

PROTEINA
PROTEÍNA OPCIONAL
CEREAL
ENERGÉTICO
REGULADOR
VERDURA CALIENTE

BISTEC A CABALLO
PIERNITAS DORADAS
ARROZ BLANCO
PAPA CAMPESINA
ENSALADA ORIENTAL

Todos Los MENÚS INCLUYEN:

Barra de ensalada: Variedad de verduras frescas y vinagreta adicional

Cereal o Tuberculo: En los menus de dietas solo se ofrece 1 de estas opciones la que el estudiante elija.

Bebida: Jugo natural con azucar / sin azucar y agua **Postre:** Preparación casera

Barra de fruta: Variedad de frutas según cosecha

NOTA: MENUS SIN LACTEOS, SIN MANTEQUILLA, SIN MARGARINA Y SIN CREMA DE LECHE