

**¿quién me
quedo**
BAR - ESTUDIANTIL

MENU

SALUDABLE

**ALMUERZOS Y LONCHERAS
OCTUBRE**



ALMUERZOS OCTUBRE

SEMANA 1

LUNES 30

SEMANA 2

LUNES 7

Sopa de lenteja, Encocado de camarón, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

SEMANA 3

LUNES 14

Sancocho, Cariucho de pollo o de res, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

SEMANA 4

LUNES 21

Sopa de Morocho, Pollo Broster papas fritas, Ensalada de Col, Jugo del día y Postre del día

SEMANA 5

LUNES 28

Arroz de cebada, Pollo al horno con puré de papa, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MARTES 1

Crema de haba con tostado, Bistec de carne con yuquitas fritas, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MARTES 8

Crema de Zanahoria, Pollo en salsa de naranja, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

MARTES 15

Caldo de Costilla, Tallarin en salsa de mariscos, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MARTES 22

Menestron, Cariucho con chuleta, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MARTES 29

Sopa de bolas de maiz, Chuleta en salsa de piña con papas saltadas, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 2

Sopa Juliana, Pollo en salsa de champiñones, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 9

Locro de Acelga con Queso, Menestra de frèjol, Chuleta / milanesa de pollo, Ensalada fresca del día y Postre del día

MIÉRCOLES 16

Sopa de quinua con queso, Lasagna, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 23

Aguado de Gallina, Churrasco con papas fritas, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 30

Consome de pollo, Carne Punsada, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 3

Crema de Espinaca con canguil, Ilapingacho ambateño, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 10

Sopa de Chifle, Carne Apanada, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 17

Caldo de Patas, Seco de Carne, Muchín de Yuca con, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 24

Chupe de camarón, Carne con verduras, Maduro cocinado Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 31

Crema de Champiñones con canguil, seco de chivo con papas cocinada, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 4

Consome, Corvina apanada, Patacones, ensalada, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 11

FERIADO

VIERNES 18

Crema de Tomate con canguil, Papa chaucha, habas choclo, salsa de queso y chuleta, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 25

Sopa de fideo con queso, Volquetero de atún, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 1



LONCHERA OCTUBRE

SEMANA 1

LUNES 30

SEMANA 2

LUNES 7

Bolón de queso,
Horchata, Fruta de
Temporada

SEMANA 3

LUNES 14

Pastel de naranja,
Yogurt, Fruta de
Temporada

SEMANA 4

LUNES 21

Pasta en salsa
Bolognesa ,Jugo de
Fruta Natural, Fruta de
Temporada

SEMANA 5

LUNES 28

Colada Morada y
Guagua de pan

MARTES 1

Sanduche de pollo con
tocino y vegetales ,
Jugo de Fruta Natural,
Fruta de Temporada

MARTES 8

Brownie de chocolate,
Jugo de Fruta Natural,
Fruta de Temporada

MARTES 15

Patacones de dulce
con queso, Jugo de
Fruta Natural, Fruta de
Temporada

MARTES 22

Pollo salteado con
papas cocidas ,Jugo
de Fruta Natural, Fruta
de Temporada

MARTES 29

Shawarma,Jugo de
Fruta Natural, Fruta de
Temporada

MIÉRCOLES 2

Pancakes con frutos
rojos y miel, limonada,
Fruta de Temporada

MIÉRCOLES 9

Wrap de pollo ,Jugo
de Fruta Natural, Fruta
de Temporada

MIÉRCOLES 16

Arroz relleno de pollo,
Jugo de Fruta Natural,
Fruta de Temporada

MIÉRCOLES 23

Empanada de Verde,
Jugo de Fruta Natural,
Fruta de Temporada

MIÉRCOLES 30

Humita,Jugo de Fruta
Natural, Fruta de
Temporada

JUEVES 3

Choclo con
queso,Jugo de Fruta
Natural, Fruta de
Temporada

JUEVES 10

Empanada de Queso,
Jugo de Fruta Natural,
Fruta de Temporada

JUEVES 17

Sánduche
Caliente,Jugo de Fruta
Natural, Fruta de
Temporada

JUEVES 24

Dona, Avena, Fruta de
Temporada

JUEVES 31

Pastel de maduro,
Jugo de Fruta Natural,
Fruta de Temporada

VIERNES 4

Alitas bbq o naturales
con papas fritas , Jugo
de Fruta Natural, Fruta
de Temporada

VIERNES 11

FERIADO

VIERNES 18

Mini Hot Dog, Jugo de
Fruta Natural, Fruta de
Temporada

VIERNES 25

Pizza,Naranjada, Fruta
de Temporada

VIERNES 1



¿quí me quedo

BAR - ESTUDIANTIL

• 0999827633 •

Lic. Tanya Sánchez

