

**¿quí me
quedo**
BAR - ESTUDIANTIL

MENU

SALUDABLE

**ALMUERZOS Y LONCHERAS
NOVIEMBRE**



ALMUERZOS

NOVIEMBRE

SEMANA 1

LUNES 28

SEMANA 2

LUNES 4

FERIADO

SEMANA 3

LUNES 11

Caldo de patas, medallones de carne en salsa de champiñones, papas salteadas en perejil, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

SEMANA 4

LUNES 18

Sancocho, Pollo broster con menestra de fréjol, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

SEMANA 5

LUNES 25

Raspado de verde con carne, Bistec con yuquitas fritas, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MARTES 29

MARTES 5

Morocho, pollo al jugo con papas fritas, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MARTES 12

Sopa de quinua, Mote pillo con carne frita/ Chuleta, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

MARTES 19

Crema de zapallo con canguil, chuleta en salsa de piña, papas al horno, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MARTES 26

Sopa de bolas de verde, chaulafan con maduro frito, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 30

MIÉRCOLES 6

Crema de verde con atún, Carne apanada con puré, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 13

Viche de pescado, seco de pollo con muchin de yuca, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 20

Ají de carne, pollo a la mostaza, papas fritas, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 31

JUEVES 7

Locro de acelga con queso, albondigas/ seco de carne, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 14

Consome de pollo, llapingacho, ensalada, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 21

Locro de papa, milanesa de pollo, Menestra de garbanzo, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 28

Menestrón, Seco de carne con papa cocinada, ensalada, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 1

FERIADO

VIERNES 8

Encebollado, Churrasco, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 15

Crema de verduras, Guatita, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 22

Caldo de Costilla, papas con cuero/ pollo al horno, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 29

Consome de alitas, Fritada, Jugo del día y Postre del día



LONCHERA NOVIEMBRE

SEMANA 1

LUNES 28

SEMANA 2

LUNES 4

FERIADO

SEMANA 3

LUNES 11

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

SEMANA 4

LUNES 18

Bolón de queso, Jugo
de Fruta Natural, Fruta
de Temporada

SEMANA 5

LUNES 25

Tallarín de pollo, Jugo
de Fruta Natural, Fruta
de Temporada

MARTES 29

MARTES 5

Pancakes con frutos
rojos, Jugo de Fruta
Natural, Fruta de
Temporada

MARTES 12

Patacón de duce con
queso, limonada, Fruta
de Temporada

MARTES 19

Brownie ,Jugo de
Fruta Natural, Fruta de
Temporada

MARTES 26

Empanada de verde
rellena de queso ,Jugo
de Fruta Natural, Fruta
de Temporada

MIÉRCOLES 30

MIÉRCOLES 6

Sanduche mixto , jugo
de fruta natural, Fruta
de Temporada

MIÉRCOLES 13

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

MIÉRCOLES 20

Chaulafán, Jugo de
Fruta Natural, Fruta de
Temporada

MIÉRCOLES 27

Humita , Jugo de Fruta
Natural, Fruta de
Temporada

JUEVES 31

JUEVES 7

Quimbolito , jugo de
fruta natural, Fruta de
Temporada

JUEVES 14

Pastel de naranja,
yogurt,Fruta de
Temporada

JUEVES 21

Sánduche de pollo ,
jugo de fruta natural,
Fruta de Temporada

JUEVES 28

Pastel de banano
,Jugo de Fruta Natural,
Fruta de Temporada

VIERNES 1

FERIADO

VIERNES 8

Salchipapa, jugo de
fruta natural, Fruta de
Temporada

VIERNES 15

Mini hot dog,
Horchata, Fruta de
Temporada

VIERNES 22

Hamburguesa, Jugo
de Fruta Natural, Fruta
de Temporada

VIERNES 29

Pizza, Jugo de Fruta
Natural, Fruta de
Temporada



¿quí me quedo

BAR - ESTUDIANTIL

• 0999827633 •

Lic. Tanya Sánchez