

**¿quí me
quedo**
BAR - ESTUDIANTIL

MENU

SALUDABLE

**ALMUERZOS Y LONCHERAS
DICIEMBRE**



ALMUERZOS

DICIEMBRE

SEMANA 1

LUNES 2

Timbushca, seco de pollo con maduro cocinado, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

SEMANA 2

LUNES 9

Caldo de patas, Chaulafan de Pollo, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

SEMANA 3

LUNES 16

Sopa Juliana, Lasaña de carne, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

MARTES 3

Menestron, Carne apanada con pure de papa, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MARTES 10

Crema de haba con tostado, Mote pillo con carne frita/ Chuleta, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

MARTES 17

Crema de zapallo con canguil, Seco de Carne con muchin de yuca, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 4

Sopa de albondigas, Tallarin de pollo con vegetales, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 11

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

MIÉRCOLES 18

Viche de pescado, pollo a la mostaza, papas fritas, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 5

Locro de Acelga, Seco de carne, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 12

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

JUEVES 19

Sopa de morocho, milanesa de pollo, Menestra de fréjol, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 6

FERIADO

VIERNES 13

Encebollado / carne salteada con papas fritas, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 20

Sopa de legumbres, Corvina apanada con patacones, encurtido, Jugo del día y Postre del día



LONCHERA DICIEMBRE

SEMANA 1

LUNES 2

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

MARTES 3

Empanada de queso, , Té de limón, Fruta de Temporada

MIÉRCOLES 4

Tortilla de huevo con tocino y papas salteadas , jugo de fruta natural, Fruta de Temporada

JUEVES 5

Pastel de limón , jugo de fruta natural, Fruta de Temporada

VIERNES 6

FERIADO

SEMANA 2

LUNES 9

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

MARTES 10

Sanduche de Pollo con papas fritas, limonada de hierba luisa , Fruta de Temporada

MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12

Burrito mexicano, Té de jamaica, Fruta de Temporada

VIERNES 13

Mini hot dog, Horchata, Fruta de Temporada

SEMANA 3

LUNES 16

Sanduche mixto caliente, Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

MARTES 17

Bolón de queso , Infusion de frutos rojos, Fruta de Temporada

MIÉRCOLES 18

Mote con chicharrón, Gelatina, Fruta de Temporada

JUEVES 19

Chualafan, Quaker de maracuya, Fruta de Temporada

VIERNES 20

Salchipapa, limonada, Fruta de Temporada



¿quí me quedo

BAR - ESTUDIANTIL

• 0999827633 •

Lic. Tanya Sánchez