

**¿quí me  
quedo**  
BAR - ESTUDIANTIL

**MENU**

**SALUDABLE**

**ALMUERZOS Y LONCHERAS  
FEBRERO**



# ALMUERZOS FEBRERO

## SEMANA 1

### LUNES 3

Sopa de menestron, pollo salteado con verduras, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

## SEMANA 2

### LUNES 10

Sopa de arroz de cebada, Cariucho de Chuleta, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

## SEMANA 3

### LUNES 17

Sancocho, medallón de carne en salsa de champiñones, Jugo del día y Postre del día

## SEMANA 4

### LUNES 24

Sopa de fideo con queso, Cariucho de pollo, Jugo del día y Postre del día

### MARTES 4

Sopa de quinoa, Tallarin de carne con maduritos fritos, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

### MARTES 11

Sopa de morocho, llapingacho, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

### MARTES 18

Ají de carne, menestra de frejol con carne frita / nuggets, ensalada, Jugo del día y Postre del día

### MARTES 25

Sopa de bolas de verde, carne frita con mote pillo, ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

### MIÉRCOLES 5

Locro de habas, Estofado de pescado con patacones y encurtido, Jugo del día y Postre del día

### MIÉRCOLES 12

Sopa de avena, Pollo en salsa de naranja con papas fritas, ensalada, Jugo del día y Postre del día

### MIÉRCOLES 19

Encebollado, Pollo al horno, Jugo del día y Postre del día

### MIÉRCOLES 26

Crema de verduras con canguil, pollo al curry, ensalada fria, Jugo del día y Postre del día

### JUEVES 6

Caldo de torrijas de verde, Seco de chorizo con Maduritos cocidos, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

### JUEVES 13

Sopa de bolas de verde, Arroz relleno, Jugo del día y Postre del día

### JUEVES 20

Sopa de chifle, Carne apanada con ensalada rusa, Jugo del día y Postre del día

### JUEVES 27

Locro de acelga, pollo al horno, menestra de garbanzo, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

### VIERNES 7

Caldo de patas, Lengua gisada, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

### VIERNES 14

Timbushca, Chaulafan de pollo, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

### VIERNES 21

Encebollado o Churrasco, Jugo del día y Postre del día

### VIERNES 28

Corvina apanada con patacones y ensalada, Jugo del día y Postre del día



# LONCHERA FEBRERO

## SEMANA 1

### LUNES 3

Chaulafan de pollo, té de jamaica , Fruta de Temporada

## SEMANA 2

### LUNES 10

Choclo con queso, limonada, Fruta de temporada

## SEMANA 3

### LUNES 17

Sanduche mixto de jamon y queso, jugo del día y Fruta de Temporada

## SEMANA 4

### LUNES 24

Humita, limonada de cedrón, Fruta de Temporada

### MARTES 4

Tigrillo, Té de limón, Fruta de Temporada

### MARTES 11

Tallarín de pollo, Horchata, Fruta de Temporada

### MARTES 18

Dona de chocolate, Gelatina, Fruta de Temporada

### MARTES 25

Empanada de Verde, jugo fruta natural, Fruta de Temporada

### MIÉRCOLES 5

Pastel de naranja, yogurt, Fruta de Temporada

### MIÉRCOLES 12

Patacon de dulce, jugo de fruta natural, Fruta de Temporada

### MIÉRCOLES 19

Brownie, yogurt, Fruta de Temporada

### MIÉRCOLES 26

Muchin de Yuca, jugo del día, Fruta de Temporada

### JUEVES 6

Sanduche de pollo, Quaker, Fruta de Temporada

### JUEVES 13

Empanada de queso, limonada, Fruta de Temporada

### JUEVES 20

Sanduche de huevo, Horchata, Fruta de Temporada

### JUEVES 27

Pastel de limón, jugo del día y Fruta de Temporada

### VIERNES 7

Papi nuggets, jugo del día, Fruta de Temporada

### VIERNES 14

Hamburguesa con papas fritas, Té de limón, Fruta de Temporada

### VIERNES 21

Alitas al horno con papas fritas, jugo fruta natural, Fruta de Temporada

### VIERNES 28

Pizza, limonada, Fruta de Temporada



# ¿quí me quedo

BAR - ESTUDIANTIL

• 0999827633 •

---

Lic. Tanya Sánchez

