

**¡aquí me
quedo**
BAR - ESTUDIANTIL

MENU

SALUDABLE

ALMUERZOS Y LONCHERAS

MARZO



ALMUERZOS MARZO

SEMANA 1

LUNES 3

Feriado

SEMANA 2

LUNES 10

Sopa de arroz de Cebada, Camarones apanados con menestra ,encurtido, Jugo del día y Postre del día

SEMANA 3

LUNES 17

Viche de pescado, Seco de carne con muchin de yuca, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

SEMANA 4

LUNES 24

Crema de haba con tostado, Carne apanada con ensalada rusa, Jugo del día y Postre del día

MARTES 4

Feriado

MARTES 11

Locro de habas, Lengua en salsa de champiñones, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MARTES 18

Morocho, Chuleta con menestra de garbanzo, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

MARTES 25

Sopa de bolas de verde, arroz relleno con maduros fritos, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 5

Timbushca, Pollo en salsa de champiñones con papas salteadas con perejil, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 12

Sopa de quinoa, carne frita con mote pillo, ensalada, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 19

Sopa de lenteja, Carne punsada con papas fritas, Ensalada Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 26

Sopa Juliana, medallon de carne, pure y ensalada, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 6

Sancocho, albondigas con verduras y maduro cocinado Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 13

Menestròn, Tallarin con pollo y legumbres, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 20

Crema de zapallo, pollo al horno, ensalada, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 27

Caldo de patas, Encocado de pescado, ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 7

Sopa de legumbres , Guatita , Jugo del día y Postre del día

VIERNES 14

Consome , lasagña de carne, ensalada, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 21

Sopa de fideo, Corvina frita, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 28

Locro de espinaca, seco de pollo, ensalada fria, Jugo del día y Postre del día

LUNES 31

Sopa de albondigas, cariucho de pollo, Ensalada, Jugo del día y Postre del día



LONCHERA MARZO

SEMANA 1

LUNES 3

Feriado

SEMANA 2

LUNES 10

Choclo con queso,
Jamaica, Fruta de
Temporada

SEMANA 3

LUNES 17

Chaulafan, Jugo de
fruta natural, Fruta de
Temporada

SEMANA 4

LUNES 24

Arroz con huevo frito,
Horchata, Fruta de
Temporada

MARTES 4

Feriado

MARTES 11

Pastel de naranja,
yogurt, Fruta de
Temporada

MARTES 18

Bolòn, Té de limón,
Fruta de Temporada

MARTES 25

Quesadillas de jamon y
queso, come y bebe, tè
de limon.

MIÉRCOLES 5

Mini Bolòn, jugo del
día, Fruta de
temporada

MIÉRCOLES 12

Empanada de queso,
limonada, Fruta de
temporada

MIÉRCOLES 19

Quimbolitos, jugo del
día y Fruta de
Temporada

MIÉRCOLES 26

Brownie, limonada de
cedrón, Fruta de
Temporada

JUEVES 6

Tallarín con pollo,
Jugo del día, Fruta de
temporada

JUEVES 13

Sanduche de pollo,
Quaker, Fruta de
Temporada

JUEVES 20

Sanduche frio,
Gelatina, Fruta de
Temporada

JUEVES 27

Torrejas de Verde, Té
de frutos rojos, Fruta
de Temporada

VIERNES 7

Pancakes con frutos
rojos, yogurt, Fruta de
Temporada

VIERNES 14

Hamburguesa, jugo de
fruta natural, Fruta de
Temporada

VIERNES 21

Hot dog, jugo de fruta
natural, Fruta de
Temporada

VIERNES 28

Salchipapa, jugo del
día, Fruta de
Temporada

VIERNES 31

Tigrillo, Limonada,
Fruta de Temporada



¿quí me quedo

BAR - ESTUDIANTIL

• 0999827633 •

Lic. Tanya Sánchez