

**¿quí me  
quedo**  
BAR - ESTUDIANTIL

**MENU**

**SALUDABLE**

**ALMUERZOS Y LONCHERAS  
ABRIL**



# ALMUERZOS ABRIL

## SEMANA 1

**LUNES 31**

## SEMANA 2

**LUNES 7**

Sopa de quinua, pollo al horno o carne y Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

## SEMANA 3

**LUNES 14**

Viche de pescado, lengua en salsa de champiñones o pollo broaster, Ensalada, Jugo y Postre del día

## SEMANA 4

**LUNES 21**

Crema de champiñones, pollo a la naranja con ensalada rusa, Jugo del día y Postre del día

## SEMANA 5

**LUNES 28**

Sopa de morocho, cariucho de chuleta y ensalada fria, Jugo del día y Postre del día

**MARTES 1**

Crema de zanahoria con canguil, estofado de carne o pollo broster, Jugo del día y Postre del día

**MARTES 8**

Sancocho, tallarín de carne o albondigas, ensalada, Jugo del día y Postre del día

**MARTES 15**

Timbushca, carne apanada, Ensalada Jugo del día y Postre del día

**MARTES 22**

Aguado de pollo, arroz relleno con maduros fritos, Jugo del día y Postre del día

**MARTES 29**

Locro de acelga, Llapingacho con caucara o chorizo, Jugo del día y Postre del día

**MIÉRCOLES 2**

Raspado de verde, Carne frita con mote pillo o pollo al horno, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

**MIÉRCOLES 9**

Sopa de bolas de maiz, Chuleta asada con menestra, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

**MIÉRCOLES 16**

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

**MIÉRCOLES 23**

Sopa Juliana, Seco de carne con muchin de yuca y ensalada, Jugo del día y Postre del día

**MIÉRCOLES 30**

Chupe de camaron, papas con cuereo, ensalda fresca, jugo y postre

**JUEVES 3**

Consome , Medallón de carne con ensalada, pure de papa , Jugo del día y Postre del día

**JUEVES 10**

Sopa de menestrón, lasaña de carne, ensalada, Jugo del día y Postre del día

**JUEVES 17**

Sopa de fideo, Camarones apanados, Jugo del día y Postre del día

**JUEVES 24**

Caldo de patas, Guatita o milanesa, Jugo del día y Postre del día

**VIERNES 4**

Sopa de bolas de verde, filete de pescado apanado, menetra y arroz, encurtido, Jugo del día y Postre del día

**VIERNES 11**

Locro de acelga, Corvina frita, papas fritas y encurtido, Jugo del día y Postre del día

**VIERNES 18**

FERIADO

**VIERNES 25**

Crema de zapallo, seco de pollo, ensalada fria, Jugo del día y Postre del día



# LONCHERA ABRIL

## SEMANA 1

**LUNES 31**

## SEMANA 2

**LUNES 7**

Patacón de dulce, Jugo, Fruta de Temporada

## SEMANA 3

**LUNES 14**

Quesadilla de jamón y queso, limonada, Fruta de Temporada

## SEMANA 4

**LUNES 21**

Empanada de ver, Horchata, Fruta de Temporada

## SEMANA 5

**LUNES 28**

Alitas bbq con papas fritas, Limonada, Fruta de Temporada

**MARTES 1**

Pancakes con frutos rojos, bana y chocolate, jugo, Fruta de Temporada

**MARTES 8**

Choclo con queso, Quaker, Fruta de temporada

**MARTES 15**

Brownie, Yogurt, Fruta de Temporada

**MARTES 22**

Humita, come y bebe, té de limon.

**MARTES 29**

Pastel de chocolate, gelatina bebible, fruta de temporada

**MIÉRCOLES 2**

Sanduche de pollo, té tde jamaica, Fruta de Temporada

**MIÉRCOLES 9**

Pastel de naranja, yogurt, fruta de temporada

**MIÉRCOLES 16**

Chaulafán, jugo y Fruta de Temporada

**MIÉRCOLES 23**

Pastel de Banano, Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

**MIÉRCOLES 30**

Wraps de jamoón y queso, jugo y fruta del día

**JUEVES 3**

Empanada de queso, limonada, Fruta de temporada

**JUEVES 10**

Bolón de queso, limonada, Fruta de Temporada

**JUEVES 17**

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

**JUEVES 24**

Papi nuggetsTè de frutos rojos, Fruta de Temporada

**VIERNES 4**

Salchipapa, Jamaica, Fruta de Temporada

**VIERNES 11**

Hot dog, Jugo de fruta natural, Fruta de Temporada

**VIERNES 18**

FERIADO

**VIERNES 25**

Hamburguesa jugo del día, Fruta de Temporada



# ¿quí me quedo

BAR - ESTUDIANTIL

• 0999827633 •

---

Lic. Tanya Sánchez

