

**¿quí me
quedo**
BAR - ESTUDIANTIL

MENU

SALUDABLE

**ALMUERZOS Y LONCHERAS
MAYO**



ALMUERZOS MAYO

SEMANA 1

LUNES 5

Caldo de pata, seco de pollo, Ensalada Jugo del día y Postre del día

SEMANA 2

LUNES 12

Sopa de morocho, Carne apanada con menestra de frejol, ensalada, Jugo del día y Postre del día

SEMANA 3

LUNES 19

Arroz de cebada, camarones apanados o seco de carne, Ensalada Jugo del día y Postre del día

SEMANA 4

LUNES 26

Crema de verde con chifle, estofado de carne con maduro cocinado, Jugo del día y Postre del día

MARTES 6

Colada de haba con tostado, tallarín con carne, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MARTES 13

Viche de camarón, pollo al horno con ensalada rusa, Jugo del día y Postre del día

MARTES 20

Quinua, pollo en salsa de champiñones, ensalada, Jugo del día y Postre del día

MARTES 27

Sopa Menestrón, albondigas y ensalada, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 7

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

MIÉRCOLES 14

Sancocho, lengua en salsa de champiñones o milanesa de pollo, ensalada, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 21

Sopa de bolas de verde, medallón de carne con pure, ensalada, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 28

Crema de zapallo, Pollo broster, ensalada fría, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 8

Sopa Ají de carne, Chaulafan con maduros fritos, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 15

Crema de choclo, pechuga salteada con vegetales, ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 22

Consomé de pollo, Guatita o Pollo al horno con ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 29

Sopa de lenteja, encocado de pescado, yucas fritas, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 9

Aguado de pollo, llapingacho, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 16

Encebollado o pollo broster, Jugo y Postre del día

VIERNES 23

FERIADO

VIERNES 30

Crema de brocoli, corvina apanada, ensalada, Jugo del día y Postre del día



LONCHERA MAYO

SEMANA 1

LUNES 5

Tortilla de verde con aromatica de cedrón, Fruta de Temporada

MARTES 6

Pancakes con frutos rojos, yogurt y fruta de temporada

MIÉRCOLES 7

Empanada de queso, limonada, Fruta de temporada

JUEVES 8

Choclo con chicarrón, Jamaica, Fruta de Temporada

VIERNES 9

Hot dog, Jugo, Fruta de Temporada

SEMANA 2

LUNES 12

Patacon de dulce con queso, Jugo, Fruta de temporada

MARTES 13

Bolón de queso, jugo, fruta de temporada

MIÉRCOLES 14

Tallarín de pollo, Quacker Fruta de Temporada

JUEVES 15

Sanduche frio, Jugo de fruta natural, Fruta de Temporada

VIERNES 16

Salchipapa, limonada, Fruta de Temporada

SEMANA 3

LUNES 19

Brownie, Yogurt, Fruta de Temporada

MARTES 20

Sanduche de pollo, ensalada de fruta, jugo

MIÉRCOLES 21

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

JUEVES 22

Hamburguesa, Horchata, Fruta de Temporada

VIERNES 23

FERIADO

SEMANA 4

LUNES 26

Humita, Te de jamaica y fruta de temporada

MARTES 27

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

MIÉRCOLES 28

Papi nuggets Tè de frutos rojos, Fruta de Temporada

JUEVES 29

Alitas bbq con papas fritas, Limonada, Fruta de Temporada

VIERNES 30

Pizza, Limonada, Fruta de Temporada



¿quí me quedo

BAR - ESTUDIANTIL

• 0999827633 •

Lic. Tanya Sánchez

