aquí me quedo

BAR - ESTUDIANTIL

MENU

SALUDABLE

ALMUERZOS Y LONCHERAS

ENERO

MENU SALUDABLE

ALMUERZOS ENERO

SEMANA 1

LUNES 5
Consome de pollo , llapingacho, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MARTES 6
Sopa de morocho, Estofado de Carne con maduritos fritos , Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 7
Sopa de quinoa, Tallarin de pollo, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 8
Viche de pescado, carne frita con pure de papa, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 9
Caldo de patas, Seco de pollo con papa cocinada, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

SEMANA 2

LUNES 12
Sopa de arroz de cebada, Cariucho de Chuleta, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

MARTES 13
Sopa Juliana, Guatita / seco de albondigas , Ensalada, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 14
Sopa de menestron, Pollo broster con papas fritas, ensalada, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 15
Sopa de bolas de verde, Arroz relleno, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 16
Crema de zapallo con canguil, bistec de carne con muchin de yuca, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

SEMANA 3

LUNES 19
Sancocho, medallon de carne en salsa de champiñones, Jugo del día y Postre del día

MARTES 20
Aji de carne, menestra de frejol con carne frita / nuggets, ensalada, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 21
Encebollado, Pollo al horno, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 22
Sopa de chifle, Carne apanada con ensalda rusa, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 23
Aguado de pollo, lasagña de carne, ensalada, Jugo del día y Postre del día

SEMANA 4

LUNES 26
Sopa de fideo con queso, Cariucho de pollo, Jugo del día y Postre del día

MARTES 27
Timbushca, seco de carne y ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

MIÉRCOLES 28
Crema de verduras con canguil, papas con cuero o pollo al horno, Jugo del día y Postre del día

JUEVES 29
Locro de papa, pollo en salsa de champiñones, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

VIERNES 30
Timbushca, Seco de Carne, Muchín de Yuca con, Jugo del día y Postre del día

aquí me quedo
BAR - ESTUDIANTIL

MENU SALUDABLE

LONCHERA ENERO

SEMANA 1

LUNES 5
Brownie de chocolate, yogurt de fresa, Fruta de Temporada

MARTES 6
Sanduche de pollo, Té de limón, Fruta de Temporada

MIÉRCOLES 7
Salchipapa, jugo de fruta natural, Fruta de Temporada

JUEVES 8
Pastel de limón, jugo de fruta natural, Fruta de Temporada

VIERNES 9
Choclo con queso, quaker, Fruta de Temporada

SEMANA 2

LUNES 12
Chaulafan de pollo, té de jamaica, Fruta de Temporada

MARTES 13
Pancakes con frutilla y miel, Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

MIÉRCOLES 14
Hamburguesa con papas fritas, Té de limón, Fruta de Temporada

JUEVES 15
Tallarin de pollo, Horchata, Fruta de Temporada

VIERNES 16
Emapanada de verde, limonada, Fruta de Temporada

SEMANA 3

LUNES 19
Humita, Jugo de fruta natural, Fruta de Temporada

MARTES 20
Quimbolito, Jugo de fruta natural, Fruta de Temporada

MIÉRCOLES 21
Pizza, Jugo de fruta natural, Fruta de Temporada

JUEVES 22
Empanada de queso, Horchata, Fruta de Temporada

VIERNES 23
Patacones con queso, jugo de fruta natural, Fruta de Temporada

SEMANA 4

LUNES 26
Papi nuggets, jugo de fruta natural, Fruta de Temporada

MARTES 27
Pastel de naranja, yogurt, Fruta de Temporada

MIÉRCOLES 28
Mini hot dog, Horchata, Fruta de Temporada

JUEVES 29
Wrap de pollo, Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

VIERNES 30
Sánduche Caliente, Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

aquí me quedo
BAR - ESTUDIANTIL

aquí me quedo

BAR - ESTUDIANTIL

• 0999827633 •

Lic. Tanya Sánchez