

**¿quí me  
quedo**  
BAR - ESTUDIANTIL

**MENU**

**SALUDABLE**

**ALMUERZOS Y LONCHERAS  
ABRIL**



# ALMUERZOS ABRIL

## SEMANA 1

**LUNES 30**

## SEMANA 2

**LUNES 6**

Consome, Corvina apanada, Patacones, ensalada, Jugo del día y Postre del día

## SEMANA 3

**LUNES 13**

Sopa de Chifle, Carne Apanada, ,Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

## SEMANA 4

**LUNES 20**

Crema de Tomate con canguil , Papa chaucha, habas choclo, salsa de queso y chuleta, Jugo del día y Postre del día

## SEMANA 5

**LUNES 27**

Sopa de fideo con queso , Volquetero de atún, , Jugo del día y Postre del día

**MARTES 31**

**MARTES 7**

Sopa de lenteja, Encocado de camarón, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

**MARTES 14**

Sancocho, Cariucho de pollo o de res, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

**MARTES 21**

Sopa de Morocho, Pollo Broster papas fritas, Ensalada de Col, Jugo del día y Postre del día

**MARTES 28**

Arroz de cebada, Pollo al horno con puré de papa, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

**MIÉRCOLES 1**

Crema de haba con tostado, Bistec de carne con yuquitas fritas, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

**MIÉRCOLES 8**

Crema de Zanahoria, Pollo en salsa de naranja, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

**MIÉRCOLES 15**

Caldo de Costilla, Tallarin en salsa de mariscos, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

**MIÉRCOLES 22**

Menestron, Cariucho con chuleta , Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

**MIÉRCOLES 29**

Sopa de bolas de maiz, Chuleta en salsa de piña con papas saltadas, Jugo del día y Postre del día

**JUEVES 2**

Sopa Juliana ,Pollo en salsa de champiñones, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

**JUEVES 9**

Locro de Acelga con Queso, Menestra de fréjol, Chuleta / milanesa de pollo, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

**JUEVES 16**

Sopa de quinua con queso, Lasagna, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

**JUEVES 23**

Aguado de Gallina, Churrasco con papas fritas, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

**JUEVES 30**

FERIADO

**VIERNES 3**

Crema de Espinaca con canguil, llapingacho ambateño, Ensalada, Jugo del día y Postre del día

**VIERNES 10**

Sopa de morocho, milanesa de pollo, Menestra de fréjol, Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día

**VIERNES 17**

Caldo de Patas, Seco de Carne , Muchín de Yuca con, Jugo del día y Postre del día

**VIERNES 24**

Chupe de camarón, Carne con verduras, Maduro cocinado Ensalada fresca, Jugo del día y Postre del día



# LONCHERA ABRIL

## SEMANA 1

**LUNES 30**

## SEMANA 2

**LUNES 6**

Alitas bbq o naturales con papas fritas , Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

## SEMANA 3

**LUNES 13**

Empanada de Queso, Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

## SEMANA 4

**LUNES 20**

Mini Hot Dog, Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

## SEMANA 5

**LUNES 27**

Pizza, Naranjada, Fruta de Temporada

**MARTES 31**

**MARTES 7**

Bolón de queso, Horchata, Fruta de Temporada

**MARTES 14**

Pastel de naranja, Yogurt, Fruta de Temporada

**MARTES 21**

Pasta en salsa Bolognesa ,Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

**MARTES 28**

Colada Morada y Guagua de pan

**MIÉRCOLES 1**

Sanduche de pollo con tocino y vegetales , Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

**MIÉRCOLES 8**

Brownie de chocolate, Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

**MIÉRCOLES 15**

Patacones de dulce con queso, Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

**MIÉRCOLES 22**

Pollo salteado con papas cocidas ,Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

**MIÉRCOLES 29**

Shawarma, Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

**JUEVES 2**

Pancakes con frutos rojos y miel, limonada, Fruta de Temporada

**JUEVES 9**

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

**JUEVES 16**

Arroz relleno de pollo, Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

**JUEVES 23**

Empanada de Verde, Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

**JUEVES 30**

FERIADO

**VIERNES 3**

Choclo con queso, Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

**VIERNES 10**

Sanduche de pollo, Té de limón, Fruta de Temporada

**VIERNES 17**

Sánduche Caliente, Jugo de Fruta Natural, Fruta de Temporada

**VIERNES 24**

Dona, Avena, Fruta de Temporada

• aqui me  
quedo  
BAR - ESTUDIANTIL

• 0987 02 42 46 •

Kamila Guerra