



"La alimentación es el hábito que más influye en la salud."

MENU ALMUERZO MES DE ENERO 2020		
DIA	FECHA	DETALLE
Jueves	02-ene	Menestra de frejol, bolitas de carne, arroz y jugo de fruta
Viernes	03-ene	Arroz árabe milanese, ensalada y jugo de fruta
Lunes	06-ene	Papas salteadas, carne estofada, jugo de fruta
Martes	07-ene	Pasta con verduras, jamón y jugo de fruta
Miércoles	08-ene	Estofado de chanco, arroz, ensalada y jugo de fruta
Jueves	09-ene	Arroz Verde, pollo en salsa BBQ, ensalada y jugo de fruta
Viernes	10-ene	Encocado de camarón, ensalada, arroz y jugo de fruta
Lunes	13-ene	Tallarín con atún, verduras y jugo de fruta
Martes	14-ene	Medallón de cerdo, ensalada, arroz y jugo de fruta
Miércoles	15-ene	Nuggets, arroz, ensalada y jugo de fruta.
Jueves	16-ene	Guisado de garbanzo con chorizo español, arroz y jugo de fruta
Viernes	17-ene	Arroz de pollo, ensalada y jugo de fruta
Lunes	20-ene	Estofado de carne, arroz, ensalada y jugo de fruta
Martes	21-ene	Arroz al curry, pescado frito, ensalada y jugo de fruta
Miércoles	22-ene	Papas en salsa de maní, pollo, arroz y jugo de fruta
Jueves	23-ene	Menestra de lenteja, carne, arroz y jugo de fruta
Viernes	24-ene	Chaulafan y jugo de fruta
Lunes	27-ene	Fettuccine al lomo y jugo de fruta
Martes	28-ene	Tortilla de papa, salchicha de ternera, ensalada y jugo de fruta
Miércoles	29-ene	Pollo al horno, arroz, ensalada y jugo de fruta
Jueves	30-ene	Lomitos en salsa de champiñones, arroz, ensalada y jugo de fruta
Viernes	31-ene	Arroz de camarón, maduro frito y jugo de fruta



MENU REFRIGERIO MES DE ENERO 2020		
DIA	FECHA	DETALLE
Jueves	02-ene	Sanduche atún y jugo de fruta
Viernes	03-ene	Papitas con pollo, jugo de fruta
Lunes	06-ene	Ensalada de fruta y cupcake
Martes	07-ene	Hamburguesa y jugo de fruta
Miércoles	08-ene	Bolón de queso y jugo de fruta.
Jueves	09-ene	Nachos con pollo, guacamole y jugo de fruta
Viernes	10-ene	Mote con fritada y jugo de fruta
Lunes	13-ene	Cevichocho y jugo de fruta
Martes	14-ene	Empanada chilena y jugo de fruta.
Miércoles	15-ene	Arepa y jugo de fruta
Jueves	16-ene	Bolitas de queso con salsa rosada y jugo de fruta
Viernes	17-ene	Sanduche de pollo y jugo de fruta.
Lunes	20-ene	Frutillas con crema y cupcake
Martes	21-ene	Alitas con salsa BBQ y jugo de fruta
Miércoles	22-ene	Choclo con queso y jugo de fruta
Jueves	23-ene	Quimbolito con leche chocolatada
Viernes	24-ene	Tacos y jugo de fruta
Lunes	27-ene	Banana split y cupcake
Martes	28-ene	Pizza y jugo de fruta
Miércoles	29-ene	Bolitas de carne con salsa rosada y jugo de fruta
Jueves	30-ene	Sanduche de jamón y jugo de fruta
Viernes	31-ene	Empanada de verde y jugo de fruta