



# MENU

## MAY



### MONDAY

- 5**
- Pollo a la plancha en salsa champiñones
  - Tajadas a la refractaria
  - Salteado de apio y pimientos
  - Arroz blanco
  - Arroz integral
  - Sopa de pasta
  - Ensalada de vegetales
  - Jugo / Lácteo / Postre
  - Opcion vegetariana: Cazuela de blanquillos con champiñones y hogao

### TUESDAY

- 6**
- Arroz atollado valluno (Pollo, carne de res, Chicharrón y platanito maduro)
  - Picada de carne y pollo
  - Papa macedonia
  - Tomates a la napolitana
  - Arroz con verduras
  - Crema de verduras
  - Ensalada de vegetales
  - Agua/ Fruta / Postre
  - OPCION VEGETARIANA: Tomates rellenos de lentejas y vegetales

### WEDNESDAY

- 7**
- Sudado de pollo y carne
  - Platanito maduro, papa, yuca
  - Arroz blanco
  - Arroz integral
  - Sopa de torrijas
  - Ensalada de vegetales
  - Jugo / Agua / Postre
  - Opcion vegetariana: Canelones de queso crema, espinaca y soja

### THURSDAY

- 8**
- Filete de cerdo o filete de pollo en salsa hawaiana
  - Papa criolla al horno
  - Salteado de verduras con garbanzos
  - Arroz zon lentejas
  - Sopa de Mondongo
  - Ensalada de vegetales
  - Agua/ Fruta / Postre
  - OPCION VEGETARIANA: Cazuela garbanzos

### FRIDAY

- 9**
- Carne molida o pollo
  - Burritos
  - Burritos al huerto
  - Cazuela de frijol negro
  - Arroz Blanco
  - Arroz Integral
  - Crema mexicana con maicitos
  - Ensalada de vegetales
  - Jugo / Lácteo / Postre
  - Opcion vegetariana: Cazuela de frijol negro

- 12**
- Carne de res molida o pollo desmechado
  - Espaguetis con salsa napolitana
  - Espaguetis con salsa blanca
  - Pan bolita
  - Queso parmesano
  - Crema de arracacha
  - Ensalada de vegetales
  - Jugo / Agua / Postre
  - Opcion vegetariana: Frijol caraota sudado con zanahoria en cubos con hogao

- 13**
- Costillas de cerdo o filete de pollo en salsa bbq
  - Pure de platanito maduro con queso mozzarella y crema de leche
  - Salteado de acelgas y tomates
  - Arroz con ajonjolí
  - Sopa de avena
  - Ensalada de vegetales
  - Jugo / Lácteo / Postre
  - Opcion vegetariana: Pepino de guiso relleno de verduras gratinado

- 14**
- Carne molida o chicharron al horno
  - Platanito maduro
  - Arroz blanco
  - Arroz integral
  - Lentejas
  - Ensalada de vegetales
  - Jugo / Agua / Postre
  - Opcion vegetariana: Sopa de lentejas

- 15**
- Filete de mojarra o filete de pollo en salsa tartara
  - Pasa salada
  - Chop suey de verduras
  - Arroz con coco
  - Crema pescado
  - Ensalada de vegetales
  - Agua/ Fruta / Postre
  - OPCION VEGETARIANA: Papa rellena de maicitos y verdura gratinada

**16**

**WORKER'S DAY CELEBRATION**  
**EARLY DISMISSAL**

No habrá almuerzo;  
solo se entregará  
Lunch to go

- 19**
- Filete de res o filete de pollo encebollado
  - Papa macedonia
  - Coliflor gratinado
  - Arroz con zanahoria
  - Sopa de cuchuco
  - Ensalada de vegetales
  - Jugo / Lácteo / Postre
  - Opcion vegetariana: Sopa de blanquillos con papa en cubos

- 20**
- Alitas de pollo apanadas o filete de cerdo en corte mariposa en salsa BBQ
  - Pure de papa mixto
  - Ratatouille
  - Arroz con cabello de angel y quinua
  - Cazuela de arvejas
  - Ensalada de vegetales
  - Agua/ Fruta / Postre
  - OPCION VEGETARIANA: Cazuela de arvejas

- 21**
- Carne de res desmechada con chimichurri
  - Miquitos de platanito
  - Verduras salteadas con leche de coco
  - Arroz blanco
  - Arroz integral
  - Sopa de verduras
  - Ensalada de vegetales
  - Agua/ Fruta / Postre
  - OPCION VEGETARIANA: Rollito de platanito y lentejas relleno de verduras y queso

- 22**
- Pollo desmechado
  - Maicitos dulces
  - Salteado de apio Pimientos y Brocoli
  - Arroz Blanco
  - Arroz integral
  - Ajiaco
  - Ensalada de vegetales
  - Jugo / Agua / Postre
  - Opcion vegetariana: Nuggets de coliflor y zanahoria

- 23**
- Hamburguesa con carne de res
  - Papas a la Francesa al horno
  - Hamburguesas de tortas de lentejas
  - Sopa campesina
  - Ensalada de vegetales
  - Jugo / Lácteo / Postre
  - Opcion vegetariana: Hamburguesa de lentejas

- 26**
- Arroz al estilo thai con verduras, pollo y carne de res
  - Aros de cebolla ó Croquetas de yuca al horno
  - Tomates a la napolitana
  - Arroz con verduras
  - Crema de champiñones
  - Ensalada de vegetales
  - Jugo / Postre
  - Opcion vegetariana: Tomates rellenos de lentejas y verduras gratinado

- 27**
- Filete de cerdo o filete de pollo en salsa de uchuva
  - Pasta rustica con tomate cherry y salsa pesto
  - Frittata de verduras
  - Arroz blanco
  - Arroz integral
  - Sopa de maiz
  - Ensalada de vegetales
  - Agua/ Fruta / Postre
  - OPCION VEGETARIANA: Frijol carota con papa

- 28**
- Lasaña mixta de carne y pollo
  - Pan bolita
  - Arroz blanco
  - Arroz integral
  - Sopa de verdura
  - Ensalada de vegetales
  - Jugo / Lácteo / Postre
  - Opcion vegetariana: Lasaña vegetariana o cazuela de blanquillos

- 29**
- Carne molida y Chicharrón al horno
  - Plátano maduro
  - Arroz Blanco
  - Frijoles
  - Ensalada de vegetales
  - Jugo / Postre
  - Opcion vegetariana: Sopa de frijoles

- 30**
- Chuleta de pollo apanado o filete de pollo a la plancha en salsa de panela y mostaza
  - Arepita paisa
  - Brocoli con champiñones
  - Arroz blanco
  - Arroz integral
  - Crema de apio
  - Ensalada de vegetales
  - Agua/ Fruta / Postre
  - OPCION VEGETARIANA: Croquetas de brocoli y garbanzos



# LONCHERA

## MAY



**MONDAY**

**TUESDAY**

**WEDNESDAY**

**THURSDAY**

**FRIDAY**

5

EMPANADA DE CARNE

JUGO

FRUTA

6

ROLLITO DE CANELA

AVENA

FRUTA

7

MUFFINS DE BANANO

CHOCOLATE

JUGO

8

TOSTADA FRANCESA  
CON MERMELADA  
NATURAL

AGUA

FRUTA

9

PANCAKES DE HARINA  
DE AVENA Y BANANO

JUGO

FRUTA

12

AREPITA DE QUESO A LA  
PARRILLA

JUGO

FRUTA

13

PIZZA NAPOLITANA

AGUA

FRUTA

14

TORTA DE HARINA DE  
CENTENO Y AHUYAMA

COLADA MAIZENA CON  
SABOR A FRESA

FRUTA

15

PLATANO MADURO CON  
QUESO MOZARELLA

JUGO

FRUTA

16

PAN DE BONO  
HORNEADO

AGUA DE PANELA CON  
LECHE

FRUTA

19

PALITO AGRIDULCE

CHOCOLATE EN LECHE

FRUTA

20

FAJITA DE JAMON Y  
QUESO

JUGO

FRUTA

21

PANCAKES DE HARINA  
DE ARROZ Y ZANAHORIA

AGUA

FRUTA

22

CEREAL DE ARROZ

LECHE

FRUTA

23

MINI DEDOS DE QUESO

JUGO

FRUTA

26

GALLETAS DUCALES  
CON QUESO  
MOZARELLA

JUGO

FRUTA

27

MINI CROISSANT  
HORNEADO

AVENA

FRUTA

28

BRUSCHETTA DE  
FRUTOS ROJOS Y QUESO  
CREMA

AGUA

FRUTA

29

TORTA DE BANANO

CHOCOLATE

FRUTA

30

MINI PASTEL  
DE POLLO

JUGO

FRUTA