



MARCH MENU

2

- Churrasco o filete de pollo a la plancha con chimichurri
- Pure de papa mixto
- Ratatouille
- Arroz con zanahoria
- Sopa de promasa

Ensalada de vegetales

Jugo / Lacteo / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Arvejas con guiso y papa

3

- Filete de mojarra o filete de pollo en salsa tartara
- Papa criolla al horno
- Arvejas con tocineta
- Arroz con coco
- Crema de pescado

Ensalada de vegetales

Agua / Fruta / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Cazuela de blanquillos

4

- Arroz atollado valluno (Pollo, carne de res, Chicharrón y platanito maduro)
- Picada de carne y pollo
- Croqueta de yuca o anillos de cebolla al horno
- Wok de germinados brocoli y champiñones
- Arroz con verduras
- Sopa de pasta

Ensalada de vegetales

Jugo / Agua / Postre
OPCION VEGETARIANA:
(Germinados) Garbanzos

5

- Carne de res molida o pollo desmechado
- Espaguetis con salsa napolitana
- Espaguetis con salsa blanca
- Pan bolita
- Queso parmesano
- Sopa campesina

Ensalada de vegetales

Jugo / Lacteo / Postre
OPCION VEGETARIANA:
Nuggets de coliflor y zanahoria (lentejas)

6

- Carne molida y Chicharrón al horno
- Platanito maduro al horno
- Arroz Blanco
- Frijoles

Ensalada de vegetales

Jugo / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Sopa de frijoles

9

- Chuleta de pollo apanado o chuleta de cerdo apanado en salsa de miel mostaza
- Arepita paisa
- Brocoli con champiñones
- Arroz blanco / integral
- Crema de apio

Ensalada de vegetales

Jugo / Lacteo / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Croquetas de brocoli y garbanzo

10

- Alitas de pollo o filete de pollo en salsa BBQ
- Tallarines con salsa alfredo y semillas de sesamo
- Salteado de acelgas, tomates, cebolla y huevo
- Arroz con cabello de angel
- Sopa de mondongo

Ensalada de vegetales

Agua / Fruta / Postre
OPCION VEGETARIANA:
Torta de maíz gratinada y huevo o caraota

11

- Picada de carne de res y pollo con guacamole
- Tajadas a la refractaria
- Tomates a la napolitana
- Arroz blanco
- Crema de ahuyama

Ensalada de vegetales

Jugo / Agua / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Tomates rellenos con cerduras y lentejas

12

- Pollo desmechado
- Maicitos dulces
- Salteado de apio, zuchini, zanahoria y brocoli
- Arroz Blanco
- Arroz integral
- Ajiaco

Ensalada de vegetales

Jugo / Agua / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Nuggets de coliflor y zanahoria o arveja amarilla

13

- Lasaña mixta de carne y pollo
- Pan bolita
- Arroz blanco / integral
- Sopa de avena

Ensalada de vegetales

Jugo / Lacteo / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Lasaña vegetariana o lentejas

16

- Filete de cerdo en corte mariposa o filete de pollo a la plancha con salsa de naranja
- Papa en cascos al horno
- Salteado de verduras
- Arroz empedrado (arroz con frijol caraota)
- Sopa de cuchuco

Ensalada de vegetales

Jugo / Agua / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Cazuela de blanquillos

17

- Churrasco o filete de pollo a la plancha con chimichurri
- Plátano maduro
- Arroz blanco / integral
- Lentejas

Ensalada de vegetales

Jugo / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Torta de frijol caraota y cargamanto

18

- Costillas de cerdo o filete de pollo en salsa bbq
- Cremosa de pasta penne con espinacas
- Chop suey de verduras
- Arroz blanco / integral
- Consume

Ensalada de vegetales

Agua / Fruta / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Rollitos de calabazín rellenos con queso crema y gratinados y garbanzos con hogao

19

- 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

20

- Filete de mojarra o filete de pollo en salsa tartara
- Monedas de platanito verde
- Salteado de verduras con leche de coco
- Arroz con Espinaca
- Sopa de pasta

Ensalada de vegetales

Jugo / Agua / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Sudado de habichuelas, arveja, zanahoria, champiñones maicitos y papa

23

HOLIDAY

24

- Carne de res molida o pollo desmechado
- Espaguetis con salsa napolitana
- Espaguetis con salsa blanca
- Pan bolita
- Queso parmesano
- Sopa de guineo

Ensalada de vegetales

Jugo / Lacteo / Postre
OPCION VEGETARIANA:
Nuggets de coliflor y zanahoria y blanquillos

25

- Arroz al estilo thai con verduras, pollo y carne de res
- Croquetas de yuca al horno
- Tomates a la napolitana
- Arroz con verduras
- Sopa de avena

Ensalada de vegetales

Agua / Fruta / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Tomates rellenos de lentejas y verduras gratinado

26

- Carne molida y Chicharrón al horno
- Platanito maduro al horno
- Arroz Blanco
- Frijoles

Ensalada de vegetales

Jugo / Postre

OPCION VEGETARIANA:
Sopa de frijoles

27

CONFERENCE DAY



LONGHERA MARZO

2

EMPANADA DE
CARNE

COLADA

FRUTA

3

AREPITA DE
QUESO A LA
PARRILLA

JUGO

FRUTA

4

PANCAKE DE
AVENA Y FRESA

AGUA

FRUTA

5

PAN COCO Y
QUESO
CHOCOLATE EN

AGUA

FRUTA

6

PANDEBONO
HORNEADO

AGUA DE PANELA
EN LECHE

FRUTA

9

BUÑUELOS
CHOCOLATE EN

LECHE

FRUTA

10

GALLETAS
DUCALES

GELATINA DE
SABORES EN
CUBOS

FRUTA

11

TOSTADA
FRANCESA CON
MERMELEDA DE
FRUTOS ROJOS

JUGO

FRUTA

12

PIZZA
NAPOLITANA

AGUA

FRUTA

13

CEREAL A BASE
DE ARROZ
INFLADO

LECHE

FRUTA

16

MINI CROISSANT

AGUA DE PANELA
EN LECHE

FRUTA

17

SANDWICH DE
JAMON Y QUESO

AGUA

FRUTA

18

GALLETAS DUCALES
CON QUESO
MOZARELLA

CHOCOLATE EN
AGUA

FRUTA

19

AREPITA SENCILLA
CONCHICHARRON
AL HORNO

JUGO

FRUTA

20

TORTA DE
ZANAHORIA

COLADA

FRUTA

23

HOLIDAY

24

PALITO
AGRIDULCE

AVENA

FRUTA

25

PANCAKE DE
HARINA DE ARROZ
Y BANANO

JUGO

FRUTA

26

BRUSCHETTA DE
FRUTOS ROJOS Y
QUESO CREMA

AGUA

FRUTA

27

**CONFERENCE
DAY**

