

MENUS

MENU 1	
DESAYUNO	Yogurt firme Cereal de desayuno: tipo Corn Flakes. Lechosa en trozos
MERIENDA	Galleta de soda, mandarina
ALMUERZO	Filete de merluza a la plancha Papas horneadas con su concha Ensalada mixta Jugo de fresa
CENA	Crema de calabacín Queso blanco fresco tipo paisa en cubos Pan tostado Mango y ciruelas rojas picadas

MENU 2

DESAYUNO	Sandwich de queso : pan integral Queso blanco tipo mozzarella Leche Patilla
MERIENDA	Gelatina con frutas
ALMUERZO	Carne guisada Pasta larga de espinaca Vegetales salteados: berenjena, pimentón, zanahoria, aderezados con aceite de oliva. Jugo de Melón
CENA	Pan sueco Dip o pasta para untar de atún con pimentón Ensalada de frutas (melón, lechosa, patilla, manzana)

MENU 3

DESAYUNO	Tortilla de huevo con jamón de pavo Pan francés Jugo de naranja con zanahoria Leche
MERIENDA	Manzana cocida con canela
ALMUERZO	Caraotas guisadas Arroz blanco Carne mechada guisada Ensalada de berros, tomate y pepino con aderezo de miel y mostaza Jugo de guanábana
CENA	Tostadas de pan integral Mermelada ligera Ricota de untar Leche

MENU 4

DESAYUNO	Arepa asada Pollo desmechado guisado Jugo de piña Café con leche
MERIENDA	Frutos secos: nueces, almendras, pasitas
ALMUERZO	Ensalada de pollo, papa, zanahoria, vainitas, maíz, guisantes, brócoli, mayonesa y sal Limonada
CENA	Tortilla de trigo Jamón y queso rebanado Tomate picadito y alfalfa. Jugo de patilla

MENU 5

DESAYUNO	Galletas de soda Pechuga de pavo Leche caliente con cacao Cambur
MERIENDA	Ponquecito de frutas
ALMUERZO	Pasticho de berenjenas con carne molida Ensalada fresca de lechuga, palmito, aguacate, tomate aderezados con aceite de oliva Manzana Té de durazno
CENA	Yogurt líquido Cereal tipo Musli 3 cereales Pasitas Durazno

MENU 6	
DESAYUNO	Huevo revuelto (perico) Pan rebanado Jugo de guayaba
MERIENDA	Atol de avena con leche tipo bebida fría
ALMUERZO	Lentejas guisadas con trocitos de papa y zanahoria Arroz blanco Ensalada verde con queso tipo pecorino, aderezado con aceite de oliva, sal y pimienta Jugo de piña
CENA	Crema de auyama Ricota Pan tostado Ensalada de frutas

Elaborado por

