



## Semana 1

### Lunes

Sopa de avena  
Carne guisada  
Pollo al horno  
Papa dorada  
Arroz con alverja y perejil  
Frijol cabeza negra  
Tortillas de acelga y espinaca  
Ensalada de piña  
Frutas: Naranja, papaya, uvas, piña  
Jugos: Mora, frutos amarillos, limonada  
Postre: Caramelo de café  
**R1:** chocolate, croissant, queso

### Martes

Ajiaco  
Pollo  
Pan mogolla  
Ensalada: Lechuga, tomate, aguacate  
Frutas: Salpicón  
Postre: Barquillos  
**R1:** Empanada, jugo, masmelos

### Miércoles

Crema de ahuyama  
Carne en cubos con ajonjolí  
Pie de pollo  
Pastelitos de plátano  
Arroz  
Quinoa con espinaca  
Ensalada cesar  
Frutas: Mango, banano, papaya, patilla  
Jugos: Frutos rojos, naranja, limonada  
Postre: Helado  
**R1:** Caldo de pollo, pan mogolla

### Jueves

Consomé  
Lomo de cerdo  
Pechuga en salsa especial  
Arroz  
Lentejas  
Calabacín con arvejas  
Ensalada cherry  
Frutas: Mandarina, melón, mango, fresa  
Jugos: Lulo, mango, limonada  
Postre: Pudín de vainilla  
**R1:** Pizza, jugo, dulce

### Viernes

Crema de tomate  
Sobrebarriga gratinada  
Pescado apanado  
Papa en salsa curry  
Arroz con fideos  
Verdura china  
Ensalada primavera  
Frutas: Uvas, melón, granadilla, piña  
Jugos: Mora, lulo, limonada  
Postre: Chocولاتicos  
**R1:** Sandwich de queso/ jugo

***La semana 1 es:  
Del 16 al 20 de Junio***