

	<b>PROGRAMACIÓN DE MENÚ MENSUAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> 00
	<b>PRODUCCIÓN</b>	<b>CÓDIGO: FR08 - PRCPR01</b>

<b>MARZO 2019</b>	<b>SERVICIO ALMUERZO</b>	<b>COLEGIO AMERICANO</b>
-------------------	--------------------------	--------------------------

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Sopa de ajiacuito 1 Muslitos dorados Steak de res Arroz blanco Croqueta de yuca Verdura Ensalada Jugo natural Postre
Sopa de cebada perlada 4 Pollo broster Goulash húngaro Arroz blanco Papa dorada Verdura Ensalada Jugo natural Postre	Sopa de quinoa 5 Cerdo BBQ Pinchos - nuggets Arroz platanito Lentejas manizalitas Verdura Ensalada Jugo natural Postre	Sopa de plátano 6 ensalada de atun Pechuga en salsa de champiñón Arroz ajonjolí Papa al perejil Verdura Ensalada Jugo natural Postre	Sopa de Verduras 7 Burrito de carne Burrito de pollo Arroz al cilantro Frijol refrito Pico de gallo Ensalada Jugo natural Postre	Sopa de arroz 8 Contramuslos sillao pescado orli Arroz blanco Puré de papa Verdura Ensalada Jugo natural Postre
Ajiaco especial 11 Pollo en salsa ciolla Steak de res Arroz blanco Mazorca a la criolla Verdura Ensalada Jugo natural Postre	Peto 12 Cerdo oriental Milanesa de pollo Arroz con zanahoria Papa perejil Verdura Ensalada Jugo natural Postre	Sopa ramen 13 Contramuslos de pollo estofados Carne molida con Verdura Arroz blanco Torta de banano Verdura Ensalada Jugo natural Postre	14 Crema de pollo Festival de creps Ensalada Jugo natural Postre	Sancochito 15 ensalada de atun Steak de res Arroz blanco Plátano al horno Verdura Ensalada Jugo natural Postre
Sopa de conchitas 18 Arroz con pollo Carne en bisteck Arroz blanco Papa chip Verdura Ensalada Jugo natural Postre	Sopa de Verduras 19 Pechuga- steak - chorizo Arroz blanco Papa criolla dorada Cascabel de Plátano Maiz pira Ensalada Jugo natural Postre	Sopa de mazorca 20 Sobrebarriga en salsa Pinchos de pollo Arroz blanco Papa salada Verdura Ensalada Jugo natural Postre	21 Crema de champiñón Festival de pastas Ensalada Jugo natural Postre	Sopa de arroz 22 pescado tartaro Pollo al horno Arroz perejil Puré de papa Verdura Ensalada Jugo natural Postre
Sopa de Verduras 25 Pollo tandori Steak de cerdo Arroz blanco Ensalada rusa Verdura Ensalada Jugo natural Postre	Ajiacuito 26 Steak de res en salsa Ensalada de pollo Arroz zanahoria Croqueta de yuca Verdura Ensalada Jugo natural Postre	Peto 27 Molida - chorizo Piernitas al horno Arroz blanco Plátano al horno Frijol antioqueño Ensalada Jugo natural Postre	28 EXPERIENCIA GASTRONOMICA Ensalada Jugo natural Postre	Sopa de quinoa 29 Atún mexicano Muslitos bucamanga Arroz blanco Papa al ajonjolí Verdura Ensalada Jugo natural Postre

**NUESTROS MENÚS PARA EL MES DE FEBRERO APORTAN EN PROMEDIO:**

1109	<b>CARBOHIDRATO</b>	166	Maritza Gómez Nutricionista -Dietista
42g	<b>GRASAS</b>	32g	

**BASADOS EN UNA DIETA DE 2000 CALORÍAS NUESTROS MENÚS APORTAN PROMEDIO 15% PROTEÍNA, 60% CARBOHIDRATO**

Menú sujeto a cambios por disponibilidad de materias

Los productos con \* pueden generar alergias

Los menús van acompañados de la barra de ensaladas.