

TIEMPO	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MERIENDAS MAÑANA	REGULAR	Yogurt o leche con cereal de maíz / granola	Arepas de queso	Pan Árabe con queso crema	Huevos Rancheros, arepa	Muffin
	VEGETARIANA	Yogurt o leche con cereal de maíz / granola	Arepas de queso	Pan Árabe con queso crema	Huevos Revueltos, arepa	Muffin
	FRUTA	Fruta picada				
	BEBIDAS	Bebida caliente				
ALMUERZO	SOPA	Crema de espinaca	Sopa mexicana	Sopa de colisero	Sopa de arracacha	Consomé
	OPCIÓN 1 PROTEÍNA	Arroz salteado con pollo y carne	Pollo, nachos, queso y aguacate	Alitas BBQ	Pollo al pesto de cilantro	Frijoles
	OPCIÓN 2 PROTEÍNA	Nuggets de pollo al horno	Ternera en julianas	Atún	Burritos de carne molida	Carne asada
	OPCIÓN VEGETARIANA	Nuggets vegetarianos al horno	Lentejas con arroz	Croquetas de quinua	Hamburguesa de verduras	Frijolada vegetariana
	ACOMPAÑAMIENTO 1	No aplica para el arroz salteado	Para la sopa: Nachos, queso y aguacate	Puré de plátano maduro	Papa en casco al horno	Arroz
	ACOMPAÑAMIENTO 2	Croquetas de yuca	Pasta corta	Arroz con perejil	No aplica para los burritos	Huevo
	VERDURAS CALIENTES	Brócoli y zanahoria a la naranja	Champifones al perejil	Berenjenas a la napolitana	Zukini guisado	No aplica
	VERDURA	Barra de ensalada				
	FRUTA	Barra de fruta				
	POSTRE	Mango picado	Cuajada con melao	Fresa con crema	Patilla picada	Flan de limón
	BEBIDAS	Agua saborizada natural, dos sabores				
	ONCES	REGULAR	Pie de manzana	Mix de frutas + yogurt	Maíz pira	Pandeyuca
VEGETARIANA		Pie de manzana	Mix de frutas + yogurt	Maíz pira	Pandeyuca	Fruta con yogurt
BEBIDAS		Agua saborizada natural				

La barra de ensalada ofrecerá diariamente 9 tipos diferentes de verduras frescas. Recuerda que ofrecemos menú vegetariano, **NO vegano**.

NOTA: El menú puede tener variaciones de último momento por temas de temporada.

TIEMPO	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MERIENDAS MAÑANA	REGULAR	Pancakes con mermelada natural, queso	Arepa gratinada	Muffins rellenos con queso	Quesadilla con queso y tomate	Huevo, pan hojaldrado
	VEGETARIANA	Pancakes con mermelada natural, queso	Arepa gratinada	Muffins rellenos con queso	Quesadilla con queso y tomate	Huevo, pan hojaldrado
	FRUTA	Fruta picada				
	BEBIDAS	Bebida caliente				
ALMUERZO	SOPA	Crema de ahuyama	Sopa de verduras	Lentejas	Sopa de sancocho	Ajiaco
	OPCIÓN 1 PROTEÍNA	Filete de pescado Parmesano	Lasaña de carne	Carne asada	Lomo saltado	Pollo
	OPCIÓN 2 PROTEÍNA	Carne asada	Cordon Bleu (Pechuga de pollo rellena de jamón y queso)	Pollo a la criolla	Filete de pescado apanado	Atun
	OPCIÓN VEGETARIANA	Arroz con coco verduras y Tofu	Lasaña vegetariana	Lentejas	Revoltillo de tofu con maíz	Ajiaco vegetariano
	ACOMPAÑAMIENTO 1	Puré de papa	Plátano en julianas al horno	Arroz	Papa a la francesa al horno	Arroz
	ACOMPAÑAMIENTO 2	Arroz con coco	No aplica para la lasaña	Papa en cubos	Arroz	Mazorca, aguacate y alcaparras
	VERDURAS CALIENTES	Brócoli Salteado	Habichuelas en cacerola	Coliflor gratinado	Verduras mixtas calientes	Croquetas de garbanzo
	VERDURA	Barra de ensalada				
	FRUTA	Barra de fruta				
	POSTRE	Pie de limón	Leche asada	Fresa con chocolate	Melón picado	Flan de maracuyá
	BEBIDAS	Agua saborizada natural, dos sabores				
	ONCES	REGULAR	Tomate, Albahaca, queso y galletas Saltinas	Manzana/ banano	Torta de maíz	Galletas de chocochip
VEGETARIANA		Tomate, Albahaca, queso y galletas Saltinas	Manzana/ banano	Torta de maíz	Galletas de chocochip	Maíz pira
BEBIDAS		Agua saborizada natural				

La barra de ensalada ofrecerá diariamente 9 tipos diferentes de verduras frescas. Recuerda que ofrecemos menú vegetariano, **NO vegano**.

NOTA: El menú puede tener variaciones de último momento por temas de temporada.

SEMANA 3	TIEMPO	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR		Yogurt, con Granola / Hojuelas de Maiz	Tostadas con mantequilla de mani y queso crema	Huevo con maíz y mini mogolla	Pandeyuca	Fajita de jamon y queso
		VEGETARIANA		Yogurt, con Granola / Hojuelas de Maiz	Tostadas con mantequilla de mani y queso crema	Huevo con maíz y mini mogolla	Pandeyuca	Fajita con queso y tomate
		FRUTA	FRUTA PICADA					
		BEBIDAS	BEBIDA CALIENTE					
	ALMUERZO	SOPA		Lentejas guisadas	Crema de espinaca	Sopa de pasta	Crema de tomate	Garbanzos
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA		Carne molida	Pinchos de pollo	Carne desmechada	Arroz chino	Medallones de res a la parrilla con pico de gallo
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA		Muslito de pollo en salsa BBQ	Ternera en miel moztaza	Pescado apanado al horno	Carne en bistec	Pescado a la Parrilla
		OPCIÓN VEGETARIANA		Lentejas guisadas	Canelones de zuchini con salchicha vegetariana	Hamburguesa de quinoa	Arroz con tofu y vegetales	Garbanzos
		ACOMPANAMIENTO 1		Papa criolla	Crocante de plátano	Tortilla Española	Yuca guisada	Papas francesas al horno
ACOMPANAMIENTO 2			Arroz	Mazorca asada	Arroz	No aplica para el arroz chino	Arroz con ajonjolí	
VERDURAS CALIENTES			Ahuyama deluxe	Habichuela a la Ajillo	Calabacín Salteado	Berenjenas al homo	Champiñones en salsa	
VERDURA		BARRA DE ENSALADA						
FRUTA		BARRA DE FRUTA						
POSTRE			Bocadillo con queso	Gelatina	Leche asada	Flan de coco	Patilla picada	
BEBIDAS		2 OPCIONES DE AGUA SABORIZADA NATURAL						
ONCES	REGULAR		Brownies	Manzana	Pizza de jamón y queso	Fresas	Pan pita y queso crema	
	VEGETARIANA		Brownies	Manzana	Pizza de jamón y queso	Fresas	Pan pita y queso crema	
	BEBIDAS	AGUA SABORIZADA NATURAL						

La barra de ensalada ofrecerá diariamente 9 tipos diferentes de verduras frescas. Recuerda que ofrecemos menú vegetariano, **NO vegano**.

NOTA: El menú puede tener variaciones de último momento por temas de temporada.

		TIEMPO	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 4	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR		Tostada con mantequilla de mani y Mermelada Natural	Yogurt con cereal de maiz / granola	Huevo con pan hojaldrado	Arepas de choclo	Pan árabe con jamón, queso y guacamole
		VEGETARIANA		Tostada con mantequilla de mani y Mermelada Natural	Yogurt con cereal de maiz / granola	Huevo con pan hojaldrado	Arepas de choclo	Pan árabe con queso y guacamole
		FRUTA	FRUTA PICADA					
		BEBIDAS	BEBIDA CALIENTE					
	ALMUERZO	SOPA		Frijoles negros	Consomé	Sopa de fideos	Sopa de arroz	Crema de tomate
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA		Temera en Salsa	Beef Bourgiñon	Salmón al horno con pesto	Lomo salteado	Arroz con pollo
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA		Pollo en leche de coco	Atún	Muchacho en salsa	Milanesa de pollo	Pescado parmesano
		OPCIÓN VEGETARIANA		Frijoles negros	Hamburguesa de lenteja	Quinoa con verduras	Tofu salteado	Arroz con sachicha veggie y verduras
		ACOMPANAMIENTO 1		Arroz	Yuca	Puré de papa	No aplica por la sopa de arroz	Papas al vapor con perejil
		ACOMPANAMIENTO 2		Torta de macarrones	Arroz con ajonjolí	Arroz con espinaca	Papa criolla dorada	No aplica para el arroz con pollo
		VERDURAS CALIENTES		Brenjenas al horno	Tomates al gratin	Brócoli, zuchini, zanahoria al wok con jenjibre	Torta de verdura	No aplica
		VERDURA	BARRA DE ENSALADA					
		FRUTA	BARRA DE FRUTA					
POSTRE			Banano, crema y canela	Fresas con crema	Durazno	Esponjado de limón	Flan de chocolate	
BEBIDAS	2 OPCIONES DE AGUA SABORIZADA NATURAL							
ONCES	REGULAR		Tomate, Albaca, queso y galletas Saltinas	Torta de zanahoria	Salpicón	Maíz pira	Mix de Frutos rojos con yogurt griego	
	VEGETARIANA		Tomate, Albaca, queso y galletas Saltinas	Torta de zanahoria	Salpicón	Maíz pira	Mix de Frutos rojos con yogurt griego	
	BEBIDAS	AGUA SABORIZADA NATURAL						

La barra de ensalada ofrecerá diariamente 9 tipos diferentes de verduras frescas. Recuerda que ofrecemos menú vegetariano, **NO vegano**.

NOTA: El menú puede tener variaciones de último momento por temas de temporada.