

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

SEMANA 4	TIEMPO	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR		Yogurt con cereal de maíz / granola	Huevo con pan hojaldrado	Arepas de choclo	Pan árabe con jamón, queso y guacamole
		VEGETARIANA		Yogurt con cereal de maíz / granola	Huevo con pan hojaldrado	Arepas de choclo	Pan árabe con queso y guacamole
		FRUTA		FRUTA PICADA			
		BEBIDAS		BEBIDA CALIENTE			
	ALMUERZO	SOPA		Consomé	Sopa de fideos	Sopa de arroz	Crema de tomate
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA		Beef Bourguignon	Salmón al horno con pesto	Lomo salteado	Arroz con pollo
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA		Atún	Muchacho en salsa	Milanesa de pollo	Pescado parmesano
		OPCIÓN VEGETARIANA		Hamburguesa de lenteja	Quinua con verduras	Tofu salteado	Arroz con sachicha veggie y verduras
		ACOMPANAMIENTO 1		Yuca	Puré de papa	No aplica por la sopa de arroz	Papas al vapor con perejil
		ACOMPANAMIENTO 2		Arroz con ajonjolí	Arroz con espinaca	Papa criolla dorada	No aplica para el arroz con pollo
		VERDURAS CALIENTES		Tomates al gratin	Brócoli, zucchini, zanahoria al wok con jengibre	Torta de verdura	No aplica
		VERDURA		BARRA DE ENSALADA			
		FRUTA		BARRA DE FRUTA			
		POSTRE		Fresas con crema	Durazno	Esponjado de limón	Flan de chocolate
		BEBIDAS		2 OPCIONES DE AGUA SABORIZADA NATURAL			
	ONCES	REGULAR		Torta de zanahoria	Salpicón	Maíz pira	Mix de Frutos rojos con yogurt griego
		VEGETARIANA		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.

SEMANA 1	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 saltado 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
		ACOMPANAMIENTO 1	No aplica para el arroz salteado	Para la sopa: Nachos, queso y aguacate	Puré de plátano maduro	Papa en casco al horno	Arroz
		ACOMPANAMIENTO 2	Croquetas de yuca	Pasta corta	Arroz con perejil	No aplica para los burritos	Huevo
		VERDURAS CALIENTES	Brócoli y zanahoria a la naranja	Champiñones 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	Fruta con yogurt
		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.