

SEMANA 2	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	Revoltito 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	Maíz pira
		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	<i>Holiday</i>	Tostadas con mantequilla de mani y queso crema	Huevo con maíz y mini mogolla	Pandeyuca	Fajita de jamon y queso
		VEGETARIANA		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		Crema de espinaca	Sopa de pasta	Crema de tomate	Garbanzos
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA		Pinchos de pollo	Came desmechada	Arroz chino	Medallones de res a la parrilla con pico de gallo
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA		Termera en miel moztaza	Pescado apanado al horno	Came en bistec	Pescado a la Parrilla
		OPCIÓN VEGETARIANA		Canelones de zuchini con salchicha vegetariana	Hamburguesa de quinoa	Arroz con tofu y vegetales	Garbanzos
		ACOMPANAMIENTO 1		Crocante de plátano	Tortilla Española	Yuca guisada	Papas francesas al horno
		ACOMPANAMIENTO 2		Mazorca asada	Arroz	No aplica para el arroz chino	Arroz con ajonjolí
		VERDURAS CALIENTES		Habichuela a la Ajillo	Calabacín Salteado	Berenjenas al horno	Champñones en salsa
		VERDURA		BARRA DE ENSALADA			
		FRUTA		BARRA DE FRUTA			
		POSTRE		Gelatina	Leche asada	Flan de coco	Patilla picada
		BEBIDAS		2 OPCIONES DE AGUA SABORIZADA NATURAL			
	ONCES	REGULAR		Manzana	Pizza de jamón y queso	Fresas	Pan pita y queso crema
		VEGETARIANA		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	Tostada con mantequilla de mani y Mermelada Natural	Yogurt con cereal de maíz / 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 maíz / 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 Bourguignon	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	Quinua 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, zucchini, zanahoria al wok con jengibre	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.