

			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 3	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR	<i>Holiday</i>	Tostadas con mantequilla de maní y queso crema	Huevo con maíz, salchicha y arepa	Pandeyuca	Pan Arabe con jamón, queso
		VEGETARIANA		Tostadas con mantequilla de maní y queso crema	Huevo con maíz y arepa	Pandeyuca	Pan Arabe con queso
		FRUTA		Fruta Picada			
		BEBIDAS		Bebida caliente			
	ALMUERZO	SOPA		Crema de espinaca	Sopa de pasta	Crema de tomate	Garbanzos
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA		Pinchos de pollo	Goulash	Arroz chino	Came molida a la bolognesa
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA		Ternera en miel mostaza	Pescado a la plancha	Came asada con chimichurri	Pescado a la Parrilla
		OPCIÓN VEGETARIANA		Canelones de zuchini con salchicha vegetariana	Hamburguesa de quinoa, seitan desmechado	Arroz con seitán asado y vegetales	Garbanzos
		ACOMPANAMIENTO 1		Arroz con fideos	Papa a la francesa	Papa chorreada	Spaghetti casero
		ACOMPANAMIENTO 2		Mazorca asada	Arroz con ajonjolí	No aplica para el arroz chino	Arroz
		VERDURAS CALIENTES		Habichuela al Ajillo	Calabacín Salteado	Berenjenas al horno	Champiñones en salsa
		VERDURA		Barra de ensalada			
		FRUTA		Barra de fruta			
		POSTRE		Esponjado de Milo	Leche asada	Flan de coco	Patilla picada
		BEBIDAS		Agua saborizada natural			
				Jugo Natural			
	ONCES	REGULAR		Pizza de jamón y queso	Gelatina	Manzana	Oblea
		VEGETARIANA		Pizza de jamón y queso	Gelatina	Manzana	Oblea
		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	MERIENDAS MAÑANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		REGULAR	Fajitas con jamón y queso	Arepa de queso	Muffin	Arepas de choclo	Pancakes con mermelada natural, miel, queso
		VEGETARIANA	Fajitas con tomate y queso	Arepa de queso	Muffin	Arepas de choclo	Pancakes con mermelada natural, miel, queso
		FRUTA	Fruta Picada				
		BEBIDAS	Bebida caliente				
	ALMUERZO	SOPA	Sopa de Arroz	Sopa de patacón	Sopa de fideos	Lentejas	Consomé
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA	Ternera en Salsa blanca con ajonjolí	Beef en salsa Bourgiñon	Salmón al horno con pesto	Lomo salteado	Albóndigas
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA	Pollo en leche de coco	Atún	Muchacho en salsa	Milanesa de pollo	Pescado parmesano
		OPCIÓN VEGETARIANA	Frijoles negros	Quinoa con verduras y salchichón veggie	Hamburguesa de lenteja	Tofu salteado	Arroz con seitán desmechado y verduras
		ACOMPANAMIENTO 1	Arroz	Croquetas de yuca	Puré de papa	Arroz	Arroz
		ACOMPANAMIENTO 2	Torta de macarrones	Arroz con ajonjolí	Arroz con espinaca	Papa criolla dorada	Pasta Larga
		VERDURAS CALIENTES	Brocoli apanado	Tomates al gratin	Brócoli, zucchini, zanahoria al wok con salsa	Guatila, arveja y guiso	No aplica
		VERDURA	Barra de ensalada				
		FRUTA	Barra de fruta				
		POSTRE	Banano, crema y canela	Durazno	Fresas con crema	Esponjado de limón	Flan de chocolate
		BEBIDAS	Agua saborizada natural				
			Jugo Natural				
	ONCES	REGULAR	Flauta con crema de avellana	Torta de zanahoria	Fruta entera	Maíz pira	Rollitos de canela
		VEGETARIANA	Flauta con crema de avellana	Torta de zanahoria	Fruta entera	Maíz pira	Rollitos de canela
		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			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR	Yogurt o leche con cereal de maíz / granola	Huevos con Jamón, baguette	Arepas de queso	Tostadas con mantequilla de maní y mermelada	Pandeyuca
		VEGETARIANA	Yogurt o leche con cereal de maíz / granola	Huevos Revueltos, baguette	Arepas de queso	Tostadas con mantequilla de maní y mermelada	Pandeyuca
		FRUTA	Fruta picada				
		BEBIDAS	Bebida caliente				
		SOPA	Crema de espinaca	Sopa mexicana	Sopa de colisero	Sopa de arracacha	Consomé
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA	Arroz saltado con pollo y carne	Pollo	Alitas BBQ	Pollo al pesto de cilantro	Frijoles
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA	Nuggets de pollo al horno	Ternera	Atún	Burritos de carne molida	Carne asada
		OPCIÓN VEGETARIANA	Seitán - Churrasco Vegano	Lentejas con salchicha vegetariana y arroz	Croquetas de quinua	Muslos de Gluten BBQ	Frijolada vegetariana
		ACOMPANAMIENTO 1	No aplica para el arroz salteado	Para la sopa: Nachos, queso y aguacate	Puré de Plátano	Papa en casco al horno	Arroz
		ACOMPANAMIENTO 2	Croquetas de yuca	Pasta corta	Arroz con perejil	No aplica para los burritos	Huevo
		VERDURAS CALIENTES	Berenjenas rebosadas	Zukini guisado	Brócoli y zanahoria a la naranja	Champiñones al perejil	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				
			Jugo Natural				
	ONCES	REGULAR	Pie de manzana	Galletas de Avena y porción de queso	Brownie	Nachos	Fruta entera
		VEGETARIANA	Pie de manzana	Galletas de Avena y porción de queso	Brownie	Nachos	Fruta entera
		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.