

## Menú 3

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Arroz con zanahoria Arvejas Pollo en salsa de tomates natural Ensalada de repollo morado con pasita y poca mayonesa. 1 rebanada de piña 1 vaso de agua	Arroz blanco Sopa de pollo (culantro, ajo, apio, pimentón, cebolla, orégano, zapallo, zanahoria, mazorca y ñame). Manzana 1 vaso de agua	Arroz blanco Lentejas Torta de huevo con cebolla, tomate y ají verde. Ensalada de lechuga con zanahoria rallada con poca mayonesa. 1 rebanada de sandía 1 vaso de agua	Macarrones Carne molida con zanahoria en cuadritos y salsa roja (tomate natural) Plátano en tentación Naranja 1 vaso de agua	Arroz con lenteja (mezclado) Pollo guisado (cebolla y ajíes). Ensalada de lechuga con tomate aderezada con limón. Mango 1 vaso de agua
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Coditos con zanahoria rallada, maíz, y repollo morado con poca mayonesa, limón y pollo picado. 1 rebanada de piña 1 vaso de agua	Arroz con poroto (mezclado) Puerco liso con cebolla y tomate. Ensalada de brócoli con zanahoria aderezada con poco aceite de oliva y limón. Manzana 1 vaso de agua	Arroz blanco Pollo guisado Lentejas Ensalada de repollo con zanahoria y pasitas aderezada con limón. Guineo pequeño 1 vaso de agua	Arroz blanco Sopa de lentejas con culantro, ajo, zanahoria, plátano, ñame y zapallo Jarrete 1 naranja 1 vaso de agua	Arroz con maíz Porotos Pollo en salsa de tomates natural Ensalada de lechuga, mango y ajíes picaditos aderezado con limón 1 vaso de agua
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Puré de papas Bistec encebollado (ajíes y cebolla). Ensalada de lechuga y tomate. Naranja 1 vaso de agua	Arroz con guandú Pollo guisado Ensalada de Pepino con tomate con limón 1 rebanada de papaya 1 vaso de agua	Arroz blanco Porotos Albóndigas Ensalada de repollo morado con zanahoria y poca mayonesa Manzana 1 vaso de agua	Arroz blanco Lenteja Plátano en tentación Ensalada de chayote, manzana picadita, zanahoria, huevo sancochado y poca mayonesa 1 vaso de agua	Yuca sancochada con culantro, ajo, limón y aceite de oliva. Atún con zanahoria, petit pois y poca mayonesa Mango 1 vaso de agua
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Arroz blanco Frijoles ojos negros Bistec encebollado Ensalada de pepino con tomate con poco aceite de oliva y vinagre balsámico. 1 rebanada de papaya 1 vaso de agua	Arroz verde (culantro, perejil) Lentejas Pollo Ensalada de repollo morado con zanahoria, pasitas y poca mayonesa. 1 rebanada de sandía 1 vaso de agua	Arroz blanco Sopa de res (jarrete, zapallo, mazorca, zanahoria, chayote y ñame) 1 rebanada de piña 1 vaso de agua.	Arroz con porotos (mezclados) Atún con cebolla, pimentón rojo picadito, apio, manzana picadita y poca mayonesa Naranja 1 vaso de agua	Arroz Lentejas guisadas Pollo en salsa roja (tomate natural) Ensalada de repollo con zanahoria aderezado con limón y poca mayonesa Guineo pequeño.

### **OBSERVACIONES:**

**En caso de no disponer con algún alimento descrito en el menú, puede reemplazarlo por lo que tenga en el momento. Lo importante es que el menú tenga alimentos de todos los grupos: ALMIDONES, GRANOS Y CEREALES, CARNES (POLLO, RES, PESCADO, CERDO, MARISCOS) O HUEVO, FRUTAS Y VEGETALES.**

- **Moderar el uso de aceite, sal y aderezos. NO UTILIZAR condimentos artificiales.**
- **Acompañar las comidas con AGUA.**