

Menú 1

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Arroz blanco Lenteja Pollo con cebolla, ajíes y tomates Ensalada de lechuga con tomate aderezada con limón Papaya	Arroz verde Porotos Torta de huevo con vegetales Ensalada de tomate con cebolla aderezada con limón Piña	Arroz blanco Lentejas Bistec de res encebollado con tomates(cebollas y ajíes) Ensalada de repollo con zanahoria aderezada con poca mayonesa	Arroz blanco Poroto Huevo revuelto con tomate ají y cebolla. Guineo	Arroz con lenteja Plátano en tentación Pollo asado Ensalada de lechuga con zanahoria rallada aderezada con poca mayonesa
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Arroz blanco Sopa de lentejas con carne, zanahoria y zapallo Ensalada de pepino con maíz	Arroz con poroto Bistec picado (cebolla + ajíes) Ensalada de zanahoria rallada limón	Arroz blanco Lenteja Torta de huevo con vegetales Ensalada de repollo con zanahoria y pasitas aderezada con poca mayonesa Manzana	Arroz blanco Porotos con carne molida (estilo Chile) Ensalada de lechuga, maíz y ajíes picaditos aderezado con limón	Arroz con lenteja Torta de huevo con vegetales Ensalada de tomate con pepino aderezada con limón. Naranja
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Arroz blanco Porotos Pollo asado Ensalada de remolacha lechuga aderezada con limón y poco aceite	Arroz con lenteja. Torta de huevo con tuna Ensalada de repollo con zanahoria y pasitas aderezada con poca mayonesa. Piña	Arroz blanco Poroto Albóndigas en salsa roja (tomate) Ensalada de Pepino con tomate aderezado con limón	Arroz blanco Lenteja Plátano en tentación Ensalada de chayote zanahoria y huevo cocido con poca mayonesa.	Arroz con frijoles Tuna en agua con maíz, apio y cebolla Ensalada de lechuga con tomate aderezada con limón. Mandarina
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Arroz con lenteja Torta de huevo con vegetales Ensalada de tomate con pepino aderezada con limón Guineo	Arroz blanco Porotos con carne molida (estilo Chile) Ensalada de lechuga, maíz y ajíes picaditos aderezado con limón	Arroz Frijoles Tuna en agua con maíz, apio y cebolla Ensalada de repollo con zanahoria y pasitas aderezada con poca mayonesa	Arroz con lenteja Pollo asado Ensalada de lechuga con zanahoria rallada aderezada con poca mayonesa	Arroz blanco Huevo ranchero (con sofrito de tomate y cebolla. Ensalada de lentejas con vegetales picaditos Mandarina

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.**