

Menú 2

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Arroz blanco Frijoles Pollo con cebolla, ajíes y tomates Ensalada de lechuga con tomate aderezada con aceite de oliva y vinagre balsámico Guineo Agua fría	Coditos con tuna, maíz, apio, cebolla y poca mayonesa. Ensalada de tomate aderezo con aceite de oliva y vinagre Piña Agua fría	Arroz blanco Lentejas Bistec de res encebollado con tomate, cebolla y ají Ensalada de repollo con zanahoria aderezada con aceite de oliva y vinagre balsámico Naranja Agua fría	Puré de papas Plátano en tentación Pollo asado Ensalada de pepino con tomates aderezada con aceite de oliva y vinagre balsámico Mandarina Agua fría	Lasaña de carne Ensalada de lechuga con zanahoria rallada aderezada con aceite y limón Manzana Agua fría
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Arroz blanco Sopa de porotos con carne, zanahoria y chayote Ensalada de pepino con maíz aderezada con aceite de oliva y vinagre balsámico Mandarina Agua fría	Arroz blanco Frijolitos Chiricanos Muslo de pollo apanado Ensalada de lechuga con tomate aderezada con aceite de oliva y vinagre balsámico Guineo Agua fría	Macarrones en salsa roja Pollo guisado plátano asado Ensalada de zanahoria, repollo y pasitas aderezada con poca mayonesa Piña Agua fría	Arroz blanco Frijolitos ojo negro Puerco liso asado Brócoli con zanahoria aderezado con aceite de oliva Sandia Agua fría	Pasta (lacito) con salsa de tomate y carne molida Ensalada de lechuga, maíz y ajíes picaditos aderezado con aceite de oliva Naranja Agua fría
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Arroz con vegetales Carne guisada con tomate Ensalada de pepino Guineo Agua fría	Yuca al mojo Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y ají picaditos con aceite Papaya Agua fría	Arroz con porotos Pollo guisado en tomate Ensalada de repollo con zanahoria y poca mayonesa Piña Agua fría	Coditos en salsa roja con carne molida Zanahoria con Pasita Plátano en tentación Naranja Agua fría	Puré de papa Bistec de res encebollado (cebolla y ajíes) Ensalada de pepino, tomate aderezada con vinagre balsámico y aceite de oliva Mandarina Agua fría
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Arroz blanco Arvejas guisadas Pollo guisado con hongos Ensalada de tomate, cebolla y pepino aderezada con limón y aceite de oliva Naranja Agua fría	Arroz blanco Sopa de lentejas con carne, zapallo y zanahoria Ensalada de lechuga con maíz, aderezado con aceite de oliva y vinagre blanco Melón Agua fría	Papas cocidas con perejil y aceite Bistec picado de res con habichuela y cebolla Ensalada de zanahoria con pasitas aderezada con limón Piña Agua fría	Arroz blanco Poroto (cebolla y culantro) Pollo asado Repollo picado con ajíes rojos y aceite de oliva Guineo Agua fría	Arroz blanco Huevo ranchero (con sofrito de tomate y cebolla). Ensalada de lentejas con vegetales picaditos Mango Agua Fría

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.**