|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Menú** | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
| **Sopa** | **Crema de Ahuyama** | **Caldo de costilla con papa y cilantro** | **Ajiaco (papa criolla, mazorca y guascas)** | **Sopa de lentejas con plátano verde**. | **Sancocho de gallina con yuca, plátano y cilantro** | **Mazamorra de maíz** | **Consomé de verduras (zanahoria, apio, calabacín)** |
| **Plato fuerte** | **Pechuga de pollo a la plancha** (proteína magra).  **Arroz** (carbohidrato complejo).  **Ensalada de espinaca, zanahoria y tomate** (vitaminas y minerales).  **Aderezo**: limón y aceite de oliva (grasas saludables).  **Bebida**: **Limonada natural sin azúcar**. | **Pescado al horno** (fuente de omega-3)  **Quinua** (proteína vegetal y carbohidrato complejo)  **Brócoli y zanahoria al vapor** (vitaminas y fibra).  **Bebida: Jugo de guayaba** (rico en vitamina C). | **Carne de res sudada**.  **Arroz con frijoles** (combinación de carbohidratos y proteínas).  **Ensalada de repollo con aguacate** (grasas saludables).  **Bebida: Agua de panela con limón.** | **Pollo guisado con cebolla y tomate**.  **Arroz integral.**  **Puré de papa amarilla** (carbohidratos).  **Ensalada de pepino y remolacha** (vitaminas y minerales).  **Bebida: Jugo de mora**. | **Filete de cerdo a la plancha**.  **Puré de yuca**.  **Ensalada de lechuga, tomate y mango**.  **Bebida: Jugo de maracuyá**. | **Albóndigas de carne molida** (mezclada con avena).  **Arroz con coco.**  **Tajadas de plátano maduro.**  **Ensalada de zanahoria rallada con limón.**  **Bebida: Jugo de mandarina.** | **Pescado frito con limón.**  **Ensalada tropical** (piña, lechuga y aguacate).  **Patacones** (plátano verde aplastado y frito moderadamente).  **Bebida: Agua de coco natural.** |