

Menu Semanal						
Semana	23 - 27 FEB	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	Desayuno	Huevo Duro + Frijoles	Res + Frijoles	Huevo Duro + Frijoles	Res + Frijoles	Huevo Duro + Frijoles
	Almuerzo	Pollo + pasta + salsa blanca	res + arroz + bolonesa	Pollo + pasta + salsa blanca	res + arroz + bolonesa	Pollo + pasta + salsa blanca
	Cena	Cereal + leche	atun + galleta	Pancake de Avena	Pollo + pasta + salsa blanca	res + arroz + bolonesa
Ingredientes						
Carbohidratos	Proteinas	Metodo	Acompanamiento	Full Food	Lista	
Arroz	Pollo	Salsa Roja	Ensalada de Papa	Lasanía	Pollo	4
Pasta	Pescado	Salsa Blanca	Puré de Papa	Pastel d Papa	Res	3
Papa	Atun	Al limón y hierbas	Ensalada de Coditos	Pastel Asteca	Avena	1
Yuca	Cerdo	Desmechado	Platanitos		Atun	1
Platano	Res	Milanesa			Huevo	4
Frijoles	Garbanzo	Frita			Frijol	1
Harina	Soja	Croquetas			Cereal	1
	Avena??	Agridulce			Leche	1
	Huevo Duro	Al horno			Salsa Blanca	2
		Salteado			Salsa roja	2
		Albóndigas			Galleta	1
		Hummus			Limon	1
		Boloñesa				x
		Asado				