

	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	Lasania		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	X	
	Platano	Res	Milanesa				Huevo	4		
	Frijoles	Garbanzo	Frita				Frijol	1		
	Harina	Soja	Croquetas				Cereal	1	X	
		Avena??	Agridulce				Leche	1	X	
		Huevo Duro	Al horno				Salsa Blanca	2		
			Salteado				Salsa roja	2	X	
			Albóndigas				Galleta	1		
			Hummus				Limon	1	x	
			Boloñesa							
			Asado							