

MENÚ CÍCLICO PAE- JORNADA ESCOLAR EXTENDIDA

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	*Locrio de arenque, bacalao o sardinas	Moro de guandules.	Arroz Blanco.	*Locrio de Pollo	*Espaguetti hecho en salsa de tomates naturales con trozos de pechuga de pollo
	Ensalada de tomates y pepinos	Huevos Revueltos con tomates picaditos, ajíes y cebolla.	Habichuelas Rojas.	Ensalada de repollo y vainitas hervida	
		Ensalada de Brócoli.	Masa de Cerdo con berenjenas o tayota		Ensalada de zanahoria y tayotas
SEMANA 2	Moro de habichuelas negras.	*Coditos o macarrones en salsa de tomate frescos con trozos de pechuga de pollo.	Arroz blanco.	Mangú de plátanos.	Arroz con maíz.
	Tortilla o revuelto de huevos con tomates picaditos, ajíes y cebolla.	Guineos verdes.	Guandules con auyama.	Muslo de pollo horneado o al caldero.	Huevo Revuelto con vegetales o hervido
	Ensalada de aguacate y maíz.		Bacalao con vegetales.	Ensalada de tomate.	Ensalada de repollo con zanahoria hervido.
SEMANA 3	Arroz blanco	Puré de papas, ñame o yautía	*Locrio de pollo	* Espaguetti hecho en salsa de tomates naturales.	Arroz blanco
	habichuelas rojas Huevos con tomates picaditos, ajíes y cebolla.	Bistec de res con cebolla y pimentón	Habichuelas guisadas.	Pechuga de pollo a la plancha.	Lentejas.
	Ensalada de tayota y Zanahoria	Ensalada de Vainitas	Ensalada zanahorias con maíz.	Ensalada de zanahoria, brócoli y tayotas.	Carne de cerdo revuelta con verduras u hortalizas.
SEMANA 4	Moro de Habichuelas.	Espaguetti o coditos con pechuga de pollo y maíz.	Arroz blanco.	Locrio de arenque, bacalao o sardinas.	Mangú de plátanos.
	Huevos con tomates picaditos, ajíes y cebolla.	Guineos verdes.	Guandules con auyama.	Ensalada de tomates y pepinos.	Muslo de pollo horneado o al caldero.
	Ensalada de tayota y zanahoria.	Ensalada de vainitas	Carne de cerdo con vegetales.		Ensalada de tomate.
SEMANA 5	Moro de guandules.	Puré de papas, ñame o yautía.	Arroz blanco.	Moro de Habichuelas Rojas.	Arroz blanco.
	Bacalao con papas.	Huevos con tomates picaditos, ajíes y cebolla.	Arvejas o Lentejas guisadas con auyamas picaditas.	Huevos con tomates picaditos, ajíes y cebolla.	*Salcocho de Habichuela con trozos de carne de pollo, vegetales y víveres.
	Ensalada de tayotas y zanahorias.	Ensalada de aguacate y zanahoria hervida.	Carne de res con ajíes y cebolla.	Ensalada de Coliflor y Zanahoria.	

*Los días que correspondan los menús de carnes dentro de otros platos como spaguetis, locrio, salcocho entre otros, tener en cuenta siempre la porción de carne a suministrar, nunca debe ser menos de 2 onzas de parte comestible (sin huesos) por escolar.