Domingo 1ero de marzo

**Menú 4**:

Desayuno: 1 arepa con jamón de pavo

Merienda: 1 porción de frutas

Almuerzo: 1 porción de pollo sorpresa (tipo cordon blue)

Merienda: 1 durazno o 10 fresas

Cena: 1 porción de ensalada capresa

Lunes 2 de marzo

**Menú 6:**

Desayuno: 1 arepa con jamón o queso blanco

Merienda: 1 porción de frutas

Almuerzo: 1 porción de pollo acompañado de tortilla de espinacas (2claras)

Merienda: 1 fruta

Cena: 1 hamburguesa de pollo o res con pan integral y vegetales. (No salsas)

Martes 3 de marzo

**Menú 8:**

Desayuno: 2 rebanadas de pan (integral, pita, sueco) con jamón de pavo o queso blanco

Merienda: 1 porción de frutas

Almuerzo: 1 porción de Espagueti a la marinera

Merienda: 1 fruta

Cena: 1 porción de crema de vegetales (el de su preferencia)

Miércoles 4 de marzo

**Menú 15**:

Desayuno: 1 arepa con jamón o queso blanco

Merienda: 1 porción de frutas

Almuerzo: 1 porción de carne, pollo o pescado acompañado de vegetales salteados

Merienda: 1 porción de fruta

Cena: 1 rol de sushi (no tempurizados)

Jueves 5 de marzo

**Menú 7:**

Desayuno: 1 paquete de galletas de soda con jamón de pavo o queso blanco

Merienda: 1 porción de frutas

Almuerzo: 1 porción de salmón con 1 zanahoria o 1 papa sancochada

Merienda: 1 porción de fruta o gelatina ligera

Cena: 1 porción de carne acompañada de ensalada de lechugas mixtas

Viernes 6 de marzo

**Menú 5:**

Desayuno: 1 rebanada de pan integral con 1 huevo

Merienda: 1 porción de frutas

Almuerzo: 1 porción de pasta con pollo y vegetales

Merienda: 1 porción de fruta

Cena: 1 chayota o calabacín rellena de salmón

Sábado 7 de marzo

**Menú 13:**

Desayuno: 1 rebanada de pan integral con 1 huevo

Merienda: 1 porción de frutas

Almuerzo: 1 porción de ensalada césar con pollo

Merienda: 1 porción de gelatina ligera

Cena: 1 perro caliente (aderezado con cebolla, zanahoria, queso y mostaza)