

Menú Marzo

Desayunos

02/03/15	03/03/15	04/03/15	05/03/15	
Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional	
Desayuno Ligth	Desayuno Ligth	Desayuno Ligth	Desayuno Ligth	
Desayuno Americano	Desayuno Americano	Desayuno Americano	Desayuno Americano	
Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	
Bienestarina	Atol Dulce	Arroz con chocolate	Incaparina	
Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	
08/03/15	09/03/15	10/03/15	11/03/15	12/03/15
Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional
Desayuno Ligth	Desayuno Ligth	Desayuno Ligth	Desayuno Ligth	Desayuno Ligth
Desayuno Americano	Desayuno Americano	Desayuno Americano	Desayuno Americano	Desayuno Americano
Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta
Tres cocimientos	Plátano	Arroz en leche	Corazón de Trigo	Atol de Maizcena con leche
Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas
15/03/15	16/03/15	17/03/15	18/03/15	19/03/15
Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional
Desayuno Ligth	Desayuno Ligth	Desayuno Ligth	Desayuno Ligth	Desayuno Ligth
Desayuno Americano	Desayuno Americano	Desayuno Americano	Desayuno Americano	Desayuno Americano
Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta
Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas
Mosh	Incaparina	Pinol	Chocolate	Atolillo
22/03/15	23/03/15	24/03/15	25/03/15	26/03/15
Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional
Desayuno Ligth	Desayuno Ligth	Desayuno Ligth	Desayuno Ligth	Desayuno Ligth
Desayuno Americano	Desayuno Americano	Desayuno Americano	Desayuno Americano	Desayuno Americano
Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta
Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas
Atol de Panela	Atol de haba	Tres cocimientos	Arroz en leche	Plátano
29/03/15	30/03/15	31/03/15	01/04/15	
Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional	Desayuno Tradicional	
Desayuno Ligth	Desayuno Ligth	Desayuno Ligth	Desayuno Ligth	
Desayuno Americano	Desayuno Americano	Desayuno Americano	Desayuno Americano	
Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	Acompañados de Cafè, Tè o Jugo de fruta	
Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	
Atolillo	Bienestarina	Atol Dulce	Arroz con chocolate	

Refacciones

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	EN LA MAÑANA	EN LA MAÑANA	EN LA MAÑANA	EN LA MAÑANA	EN LA MAÑANA
Opciones saludables	Fruta en cuadritos Fruta Entera (Manzana,pera,banano) Fruta con pepita y sal Copa de fruta con yogurth	Fruta en cuadritos Fruta Entera (Manzana,pera,banano) Fruta con pepita y sal Copa de fruta con yogurth	Fruta en cuadritos Fruta Entera (Manzana,pera,banano) Fruta con pepita y sal Copa de fruta con yogurth	Fruta en cuadritos Fruta Entera (Manzana,pera,banano) Fruta con pepita y sal Copa de fruta con yogurth	Fruta en cuadritos Fruta Entera (Manzana,pera,banano) Fruta con pepita y sal Copa de fruta con yogurth
Antojitos chapines	Tacos Nachos con salsa y queso Tostadas de salsa, guacamol y frijol Chuchitos Dobladas	Tacos Nachos con salsa y queso Tostadas de salsa, guacamol y frijol Chilaquilas de queso	Tacos Nachos con salsa y queso Tostadas de salsa, guacamol y frijol Chuchitos Dobladas	Tacos Nachos con salsa y queso Tostadas de salsa, guacamol y frijol Chilaquilas de queso	Tacos Nachos con salsa y queso Tostadas de salsa, guacamol y frijol Chuchitos Dobladas
Sandwiches	Empanadas de Pollo	Empanadas de Pollo	Empanadas de Pollo	Empanadas de Pollo	Empanadas de Pollo
	Sándwich de Queso Crema	Sándwich con Jalea y mantequilla	Sándwich de Queso Crema	Sándwich con Jalea y mantequilla	Sándwich de Queso Crema
	Panqueques Pan con Huevo Pan con Frijol Volovan Crossaint	Tostadas a la francesa Pan con Huevo Pan con Frijol Crossaint	Panqueques Pan con Huevo Pan con Frijol Volovan Crossaint	Tostadas a la francesa Pan con Huevo Pan con Frijol Crossaint	Panqueques Pan con Huevo Pan con Frijol Volovan Crossaint
Postres	Pan Dulce	Pan Dulce	Pan Dulce	Pan Dulce	Pan Dulce
		Pastelitos Variados		Pastelitos Variados	

	EN LA TARDE	EN LA TARDE	EN LA TARDE	EN LA TARDE	EN LA TARDE
Sandwiches	Derretidos Pan con Frijol	Derretidos Pan con Frijol	Derretidos Pan con Frijol	Derretidos Pan con Frijol	Derretidos Pan con Frijol
Antojitos chapines	Tostadas de salsa, guacamol y frijol Nachos con salsa y queso	Tostadas de salsa, guacamol y frijol Nachos con salsa y queso	Tostadas de salsa, guacamol y frijol Nachos con salsa y queso	Tostadas de salsa, guacamol y frijol Nachos con salsa y queso	Tostadas de salsa, guacamol y frijol Nachos con salsa y queso
Opciones saludables	Fruta en cuadritos Fruta Entera (Manzana,pera,banano) Copa de fruta con yogurth	Fruta en cuadritos Fruta Entera (Manzana,pera,banano) Copa de fruta con yogurth	Fruta en cuadritos Fruta Entera (Manzana,pera,banano) Copa de fruta con yogurth	Fruta en cuadritos Fruta Entera (Manzana,pera,banano) Copa de fruta con yogurth	Fruta en cuadritos Fruta Entera (Manzana,pera,banano) Copa de fruta con yogurth

Desayuno Ligth:

Panqueque, fruta, yogurth, miel y jugo de naranja

	15/03/15	16/03/15	17/03/15	18/03/15	19/03/15
sopa	Pollo con fideos	Puerros	Frijol	Berro	Papa
ensalada	Tres lechugas	Ejotes salteados	Espinaca, tomate y pepino	Güisquil peruano	Sophia
carne	Tortitas de res con salsa roja	Pollo Encebollado	Milanesa de res	Pollo Guisado	Fajitas con retoño de soya
guarnición	Arroz	Papas somatadas	Pure de Papa	Espaguetti al burro	Arroz pilaf
postre	Natilla de vainilla	Profiteroles	Plátanos en mole	Dulce de leche	Pastel de zanahoria
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
refresco	Piña/Tamarindo	Limonada/Jocote de marañon	Fresa/Avena	Mora/Carambola	Rosa de Jamaica/Te frio
	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas
OPCIONES					
sopa		Aztec	Pepino y tomate	Papa y tocino	Mexican
pasta		Pizza de jamón y queso	Pasta en salsa de tres chiles	Salsa de pimientos	Al oleo con ajo
favoritos		Crepas Orientales	Chalupas de pollo	Burritos Supreme	Ceviche de Pescado y camarón
ensalada	Bar de Ensaladas	Bar de Ensaladas	Bar de Ensaladas	Bar de Ensaladas	Bar de Ensaladas
Sandwich	Pollo a la plancha	Pechugòn	Pechugòn	Salami	Chipotle
		Roast Beef	Sub de jamòn	Chicken Salad	Pollo a la plancha
		Papas fritas			
	22/03/15	23/03/15	24/03/15	25/03/15	26/03/15
sopa	Cebolla	Lechuga	Vegetales	Cocido de res	Minestrone
ensalada	Del Campo	Espinaca con tomate	Chojin	Remolacha	Cesar
carne	Pollo en crema	Chuletas con salsa tamarindo	Pollo Asado	Bolovique cocido	Pollo en mole
guarnición	Arroz Verde	Pasta con salsa al chipotle	Papas al horno	Verduras /Arroz	Espaguetti con perejil
postre	Brownie con salsa de arequipe	Flan de caramelo	Plátanos con coco	Pañuelitos	Volteado de banano
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
refresco	Piña/Melòn	Mora/papaya	Naranjada/Mango	Carambola/Avena	Tamarindo/Horchata
	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas
OPCIONES					
sopa	Crema de coliflor	Beans and bacon	Crema de guicoy	Tortilla	Sopa Alemana
pasta	Pizza de jamòn y queso	A la butanesa	Salsa de Espinaca	Lasaña a la boloñesa	Salsa de Eneldo
favoritos	Gringas	Quesadillas	Tacos al adobado	Crepas con salsa tres chiles	Nachos con chili beans y queso
ensalada	Bar de Ensaladas	Bar de Ensaladas	Bar de Ensaladas	Bar de Ensaladas	Bar de Ensaladas
Sandwich	Chipotle	Chicken Salad	Pollo a la plancha	Sandwich de Pierna	Cesar
	Salami	Ensalada de Jamòn	Roast Beef	Pechugòn	Turkey
	Papas Fritas				Tiendita de Secundaria

	29/03/15	30/03/15	31/03/15	01/04/15	
sopa	Minestrone	Papa	Lentejas	Hongos	
ensalada	Primavera	Mixta	Ejotes con mantequilla	Berro con tomate y cebolla	
carne	Albòndigas con salsa verde	Enrollados de jamón	Pollo frito	Picadillo de res	
guarnición	Arroz amarillo	Arroz Blanco	Pasta Napolitana	Arroz a la naranja	
postre	Gelatina con fruta	Pañuelitos	Flan de caramelo	Strudel de jalea	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
refresco	Te frio/Manzana	Mixto/Avena	Fresa/Avena	Mora/Carambola	
	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	Pan o Tortillas	
			OPCIONES		
sopa	Tortilla	Asopado de ajo	De cebolla y queso	Crema al curry	
pasta	Salsa de tres quesos	Pasta al limòn	Marinara	Espagueti a la boloñesa	
favoritos	Pizza de jamòn y queso	Quesadillas de res	Burritos Supreme	Costilla asada con chimichurri	
ensalada	Bar de Ensaladas	Bar de Ensaladas	Bar de Ensaladas	Bar de Ensaladas	
Sandwich	Pollo a la plancha	Turkey	Pechugòn	Salami	
	Quesoburguesa de res	Chipotle	Pollo a la plancha	Chicken Salad	