

MENU 2018

COCINAR A:	6:00 A.M	1 P.M	4 P.M	6:00 P.M
	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
LUNES	cornflake +Leche soya	chofan (arroz blanco y desp. Anade zanah, apio, 1 huevo, poco carne veget, aji, maiz sofreir y poner salsa china) + ens. Repollo, tomate y pepino	leche soya con guineo y galleta salada	sopa de vegetales
MARTES	tostada + mermelada + fruta + te ENFRIADO	moro hab + albondigas vegetar + ens. lechuga, tomate, pepino + <u>1 platano maduro frito</u>		avena/maicena/harina del negrito
MIERCOLES	cornflake +Leche soya	Arroz blanco o trigo + habichuela 1 tuna con papa +tayota + zanah y <u>batata frita</u>	leche soya con fresa y galleta soda	pasta + <u>ensalada de tomate</u>
JUEVES	Pan+ queso + CHOCOLATE	PASTELON yuca/papa/platano maduro/h.maiz o LAZANA con carne molida vegetar o vegetales + ens. Repollo,lechuga, tomate y pepino+ <u>1 platano verde frito</u>		pan con huevo+ tomate y JUGO
VIERNES	cornflake +Leche soya	guineito, yautia y batata + tofu guisado con tomate, aji, cebolla en salsa + ensalada de tomate y pepino	leche soya con chocolate + galleta maria	Taco o nacho con carne molida veget + tomate y lechuga + JUGO
SABADO	Pan+Jamon veg + CHOCOLATE	arroz blanco + huevo o COMER FUERA	?	sandwich de tuna + lechuga y tomate
DOMINGO	huevo revuelto o tortilla + casabe, pan o G.SODA + café con leche	GUISOS CON HAB. Poca carne y poco arroz. Sancocho de guandules, lentejas, normal o habichuela. Sopa de pollo. Solo 1lb arroz	Nachos + salsa o Pizza casera?	?

JUGOS:avena+ fruta - zanahor-manzana- lechosa-pera

POSTRES: Bizc zanah, pan de maiz,pudin de pan.