

**MENÚ ALMUERZOS
LICEO HYPATIA**



SEPTIEMBRE 2.018



SEMANA 1

	LUNES 03	MARTES 04	MIERCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
SOPA	Cuchuco de trigo	Crema de verduras	Peto en leche	Sancocho	Ajiaco
PROTEÍNA	Carne asada	Pechuga a la plancha	Carne en salsa	Hígado	pollo Pernil
CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con verdura	Arroz tigre	Arroz blanco
FARINÁCEO	Frijol	Croqueta de yuca	Plátano asado	Lentejas	
ENSALADA	Tomate y cebolla	Verdura caliente	Lechuga y tomate	Tomate con zanahoria	Aguacate
JUGO	Maracuyá	Mora	Lulo	Guayaba	Limonada natural
POSTRE	Del día	Del día	Del día	Del día	Del día

SEMANA 2

	LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
SOPA	Fideos	Crema de tomate	Avena	Verduras	Quinoa
PROTEÍNA	Fricase de pollo	torta de carne	Carne asada	Pollo en salsa de queso	Sobre barriga
CEREAL	Arroz al curry	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
FARINÁCEO	Ensalada de papa	Aborrajados	Garbanzo	Papa al vapor	Yuca
ENSALADA		Vegetales calientes	Pepino guisado	Espinaca y mango	Dulce
JUGO	Mango	Lulo	Uva	Fresa	Guayaba
POSTRE	Del día	Del día	Del día	Del día	Del día

SEMANA 3

	LUNES 17	MARTES 18	MIECOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
SOPA	Crema de tomate	Sopa de coli	Arroz con leche	Cuchuco cebada	Frijolada
PROTEÍNA	Pollo a la criolla	Albóndigas	Carne asada	Pechuga	Carne molida
CEREAL	Arroz blanco	Pasta	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arepa
FARINÁCEO	Tajada de plátano	pan	Papa en chupe	Pepino guisado	Patacón
ENSALADA	Espinaca mango	Fruta	Guacamole	Remolacha y zanahoria	Aguacate
JUGO	Limonada	Mora	Maracuyá	uva	Limonada natural
POSTRE	Del día	Del día	Del día	Del día	Del día

SEMANA 4

	LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
SOPA	Arroz	Ajiaquito	conchas	Espinaca	Pasta en salsa Boloña
PROTEÍNA	Medallones de pollo	Carne en salsa criolla	Carne en salsa	Colombinas de pollo	
CEREAL	Arroz thai	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Pan
FARINÁCEO	Muffins de papa	Plátano paci6n	Lentejas	Arveja y zanahoria	Fruta
ENSALADA	Zanahoria y queso	Pepino cohombro	Remolacha zanahoria	Mix de lechugas	
JUGO	Piña	Mango	Maracuyá	Lulo	Mora
POSTRE	Del día	Del día	Del día	Del día	Del día

**MENÚ ALMUERZOS
LICEO HYPATIA**