





PROGRAMACION MENSUAL ALMUERZOS
VALOR: \$11.500

MAYO
2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 sopa de conchitas. Porción de arroz. Lentejas guisadas. Carne molida. Jugo natural. Opción: Pechuga a la plancha o carne sudada	3 Sopa de arroz. Espaguetis en salsa boloñesa. Carne molida. Porción de arroz. Jugo natural. Opción: Albóndigas o pechuga asada	4 Sopa de mazorca. Arveja guisada. Porción de arroz. Carne molida. Jugo natural. Opción: Cerdo en salsa BBQ o pechuga a la plancha	5 Crema de ahuyama. Mazorcada. Carne molida. Porción de arroz. Jugo natural. Opción: Pechuga asada o piernitas de pollo sudadas al horno
8 sopa de apio. Macarrones. Carne molida. Porción de arroz. Jugo natural. Opción: Croquetas de pollo o pechuga a la plancha	9 sopa de sancocho. Garbanzos rancheros. Carne molida. Porción de arroz. Jugo natural. Opción: Nuggets de pollo o pechuga asada	10 crema de espinacas. Arroz con zanahoria. Lentejas guisadas. Carne molida. Jugo natural. Opción: Pollo a la broaster o pechuga a la plancha	11 sopa de fideos Porción de arroz. Frijol, carne molida. Chorizo, arepa. Carne molida. Jugo natural. Opción: Pechuga a la plancha	12 sopa de arroz. Macarrones. Carne molida. Porción de arroz. Jugo natural. Opción: Albóndigas o pechuga a la plancha
15 sopa de cuchuco de cebada. Lentejas guisadas. Carne molida. Porción de arroz con fideos. Jugo natural. Opción: Piernitas de pollo sudadas o pechuga a la plancha	16 crema de espinacas. Carne molida. Pan de hierbas. Verduras calientes. Jugo natural. Opción: Lasaña mixta o pechuga a la plancha	17 sopa de apio. Mazorcada. Carne molida. Porción de arroz. Jugo natural. Opción: Carne en goulash o pechuga gratinada	18 sopa de fideos. Carne molida. Porción de arroz. Jugo natural. Opción: Arroz chino o pechuga a la plancha	19 sopa de letras. Frijol rojo. Carne molida. Porción de arroz. Jugo natural. Opción: Pechuga a la plancha o carne desmechada

	<p align="center">PROGRAMACION MENSUAL ALMUERZOS VALOR: \$11.500</p>				<p align="center">MAYO 2023</p>
<p align="center">LUNES</p>	<p align="center">MARTES</p>	<p align="center">MIERCOLES</p>	<p align="center">JUEVES</p>	<p align="center">VIERNES</p>	
<p>22</p>	<p>23 crema de ahuyama. Lentejas rancheras. Carne molida. Porción de arroz. Jugo natural.</p> <p>Opción: Carne sudada o pechuga a la plancha</p>	<p>24 sopa de sancocho. Arvejas sudadas. Carne molida. Porción de arroz. Jugo natural.</p> <p>Opción: Nuggets de pollo o pechuga a la plancha</p>	<p>25 sopa de avena. Pan de hiervas. Verduras calientes. Carne molida. Jugo natural.</p> <p>Opción Crepes de pollo o pechuga a la plancha</p>	<p>26 sopa de guineo. Frijol blanco. Carne molida. Porción de arroz. Jugo natural.</p> <p>Opción: Pechuga gratinada o carne en bistec</p>	
<p>29 sopa de apio. Macarrones. Carne molida. Porción de arroz. Jugo natural.</p> <p>Opción: Croquetas de pollo o pechuga a la plancha</p>	<p>30 sopa de sancocho. Garbanzos rancheros. Carne molida. Porción de arroz. Jugo natural.</p> <p>Opción: Nuggets de pollo o pechuga asada</p>	<p>31 sopa de fideos. Carne molida. Verduras calientes. Porción de arroz. Jugo natural.</p> <p>Opción: Pechuga a la plancha o arroz de carnes</p>			

	<p align="center">PROGRAMACION MENSUAL REFRIGERIOS VALOR: \$7.800</p>	<p align="center">MAYO 2023</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Empanada mixta. Porción de fruta. Jugo natural.	3 Hamburguesa especial. Porción de fruta. Jugo natural.	4 Burritos rancheros. Gelatina. Porción de fruta. Jugo natural.	5 Buñuelo. Avena casa. Porción de fruta.
8 Flauta de pollo queso. Porción de fruta. Milo.	9 Perro caliente. Porción de fruta. Jugo natural.	10 Sanduche de jamón y queso. Porción de fruta. Jugo natural.	11 Nuggets de salchicha. Porción de fruta. Jugo natural.	12 Buñuelo. Rollo de jamón y queso. Avena casera.
15 Buñuelo. Porción de fruta. Milo.	16 Pizzeta ranchera. Porción de fruta. Jugo natural.	17 Palito de queso. Porción de fruta con yogurt. Jugo natural.	18 Salchipapa. Porción de fruta. Jugo natural.	19 Buñuelo. Porción de fruta. Avena casera.
22	23 Pizzeta de pollo queso. Porción de fruta. Jugo natural.	24 Empanada ranchera. Porción de fruta. Avena casera.	25 Hamburguesa especial. Gelatina. Porción de fruta. Jugo natural.	26 Sanduche de pollo Porción de fruta. Jugo natural.
29 Salchipapa. Porción de fruta. Jugo natural.	30 Buñuelo. Porción de fruta. Jugo natural.	31 Palito de salchicha. Porción de fruta. Jugo natural.		

- Es importante proporcionar los nutrientes adecuados a los estudiantes para su crecimiento y desarrollo.
- Las frutas nos proporcionan vitaminas y minerales.
- Los lácteos aportan energía al cuerpo.
- Derivados de cereales complementan la alimentación.
- Si se consumen alimentos de todos los grupos se tendrá nutrientes y la energía necesaria para las actividades escolares durante el día.
- Menús sujetos a cambios por disponibilidad de materias primas.

