

Menú Ligero

SEMANA DEL 2 AL 6 DE MAYO DE 2.022

ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MAYO 2	MAYO 3	MAYO 4	MAYO 5	MAYO 6
SOPA O LEGUMINOSA	SOPA DE LENTEJAS	CEBADA PERLADA	SOPA DE PESCADO	CREMA DE AHUYAMA	FRÍJOL
CEREAL	ARROZ AL AJILLO	ARROZ BLANCO	ARROZ CRIOLLO	AREPA	ARROZ JENGIBRE
PROTEÍNA	CROQUETA DE CARNE O PINCHO DE POLLO	STROGANOF DE POLLO Y CARNE	PIERNA DE POLLO A LA MIEL O PESCADO A LA TÁRTARA	CARNE MECHADA, HOGAO Y QUESO	POLLO APANADO O CARNE MOLIDA
ENERGÉTICO					
REGULADOR HORTALIZAS Y VERDURAS	ENSALADA VERDE/ BARRA DE ENSALADA.	DADOS DE TOMATE Y APIO/BARRA DE ENSALADA	ENSALADA MIXTA/ BARRA DE ENSALADA	PEPINOS MARINADOS/ BARRA DE ENSALADA	ZANAHORIAS RAYADAS./ BARRA DE ENSALADA
FRUTA DEL DÍA	GRANADILLA/ BARRA DE FRUTAS	MANZANA/ BARRA DE FRUTAS	MANGO-MELÓN/ BARRA DE FRUTAS	UVAS/BARRA DE FRUTAS	PERA/BARRA DE FRUTAS
JUGO	MORA SIN AZÚCAR	GOLUPA SIN AZÚCAR	UVA SIN AZÚCAR	FRESA SIN AZÚCAR	TOMATE DE ÁRBOL SIN AZÚCAR
POSTRE	HELADOS CASERO DIETÉTICO	BARRA DE CEREAL LIGHT	GELATINA DE COLORES DIETÉTICA	CHOCOLATINA DIETÉTICA	GALLETAS FITNESS



Menú Ligero

SEMANA DEL 9 AL 13 DE MAYO DE 2.022

ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MAYO 9	MAYO 10	MAYO 11	MAYO 12	MAYO 13
SOPA O LEGUMINOSA	SOPA DE COLICERO	CREMA DE POLLO	SOPA DE TORREJAS	SOPA DE MUTE	CREMA DE AHUYAMA
CEREAL	ARROZ MORENO O BLANCO	ARROZ CON HUEVO	ARROZ MIXTO DE CARNES	ARROZ SÉSAMO	LASAGNA O PASTA CORTA
PROTEÍNA	FILETE DE CARNE EN SALSA CRIOLLA	CARNE MOLIDA, O POLLO AL CURRY		SOBREBARRIGA AL HORNO /PIERNITAS DE POLLO FINAS HIERBAS	MIXTA, Ó POLLO POMODORO
ENERGÉTICO					
REGULADOR	REMOLACHA EN LUNAS EN VINAGRETA DE CILANTRO Y LIMÓN/ BARRA DE ENSALADA	BASTONES DE VERDURAS/ BARRA DE ENSALADA.	TOMATE Y LECHUGA/ BARRA DE ENSALADA	ENSALADA CAESAR/ BARRA DE ENSALADA.	ZANAHORIA CABELLO DE ÁNGEL/ BARRA DE ENSALADA.
FRUTA DEL DÍA	CIRUELA/BARRA DE FRUTAS.	PIÑA/BARRA DE FRUTAS.	NARANJA/BARRA DE FRUTAS.	FRESAS/BARRA DE FRUTAS.	SANDÍA/BARRA DE FRUTA.
JUGO	LIMONADA SIN AZÚCAR	JUGO DE UVA SIN AZÚCAR	FRUTOS ROJOS SIN AZÚCAR	CÍTRICOS SIN AZÚCAR	MORA SIN AZÚCAR
POSTRE	BARRA DE CEREAL LIGHT	GALLETAS FITNESS	HELADO DIETÉTICO	CHOCOLATINA DE LECHE DIETÉTICA	GELATINA DIETÉTICA



Menú Ligero

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MAYO DE 2022

ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MAYO 16	MAYO 17	MAYO 18	MAYO 19	MAYO 20
SOPA O LEGUMINOSA	CREMA DE CHOCLO	SANCOCHITO	SOPA DE QUINUA	AJIACO BOGOTANO	SOPA DE ARVEJA
CEREAL	TRIANGULO DE SÁNDWICH	ARROZ TIGRE	ARROZ	ARROZ BLANCO	ARROZ PEREJIL
PROTEINA	PASTELITOS DE CARNE B.B.Q	PESCADO AL HORNO Y AL AJILLO	CON POLLO Y ALITAS Y POLLO CRISPY	POLLO AL HORNO, O MECHADO	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MOSTAZA
ENERGÉTICO					
REGULADOR	TOMATES A LA MOSTAZA. BARRA DE ENSALADA	ENSALADA ROJA/BARRA DE ENSALADA	PEPINO Y COCO/BARRA DE ENSALADA	LECHUGA,ZANAHORIA/BARRA DE ENSALADA.	SALTEADO DE VEGETALES EN SALSA DE SOJA/BARRA DE ENSALADA.
FRUTA DEL DÍA	FRESAS/BARRA DE FRUTAS.	UVAS/BARRA DE FRUTAS.	BANANO/BARRA DE FRUTAS.	NARANJA/BARRA DE FRUTA.	SANDÍA/BARRA DE FRUTAS.
JUGO	SALPICÓN SIN AZÚCAR	NARANJA- PIÑA SIN AZÚCAR	GOLUPA SIN AZÚCAR	CURUBA SIN AZÚCAR	LIMONADA ACEREZADA SIN AZÚCAR
POSTRE	GALLETAS FITNESS	CHOCOLATINA DE LECHE DIETÉTICA	GELATINA DIETÉTICA	BARRA DE CEREAL LIGHT	HELADO DIETÉTICO



Menú Ligero

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MAYO DE 2.022

ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MAYO 23	MAYO 24	MAYO 25	MAYO 26	MAYO 27
SOPA O LEGUMINOSA	CREMA DE APIO	SOPA DE VERDURAS	PLATO DEL ARRIERO. RANCHERO FRÍJOL	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE PLÁTANO
CEREAL	ARROZ MAÍZ	ARROZ PAPIKA	ARROZ BLANCO	ARROZ SALTEADO	TORTILLAS DE TRIGO
PROTEINA	PASTELITOS DE CARNE AGRIDULCES	POLLO CORDON BLUE	CARNE MOLIDA Y HUEVO	PIERNA DE CERDO ASADO CON SALSA DE CIRUELA	WRAPS DE QUESOS Y CARNES ENCEBOLLADAS
ENERGÉTICO					
REGULADOR	VARIEDAD DE LECHUGAS/ BARRA DE ENSALADA.	MAÍZ Y ZANAHORIA/BARRA DE ENSALADA	TOMATE-AGUACATE/ BARRA DE ENSALADA.	TORTA DE ESPINACA/ BARRA DE ENSALADA.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CILANTRO/ BARRA DE ENSALADA.
FRUTA DEL DÍA	MELÓN/BARRA DE FRUTA.	PATILLA/BARRA DE FRUTA.	FRESAS/BARRA DE FRUTA.	PAPAYA/BARRA DE FRUTA.	MANGO/BARRA DE FRUTA.
JUGO	TROPICAL SIN AZÚCAR	JUGO DE FRUTOS ROJOS SIN AZÚCAR	LIMONADA SIN AZÚCAR	LULO-MANGO SIN AZÚCAR	GUAYABA SIN AZÚCAR
POSTRE	GALLETAS FITNESS	CHOCOLATINA DE LECHE DIETÉTICA	GELATINA DIETÉTICA	BARRA DE CEREAL LIGHT	HELADOS DE LIMÓN DIETÉTICO



Menú Ligero

SEMANA DEL 30 AL 31 DE MAYO DE 2.022

ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MAYO 30	MAYO 31			
SOPA O LEGUMINOSA	FESTIVO	SOPA DE ARROZ			
CEREAL		ARROZ MAN			
PROTEÍNA		POLLO BROASTED O AL HORNO			
ENERGÉTICO					
REGULADOR HORTALIZAS Y VERDURAS		VEGETALES VERDES/ BARRA DE ENSALADA.			
FRUTA DEL DÍA		SANDÍA/ BARRA DE FRUTAS.			
JUGO		NARANJA SIN AZÚCAR			
POSTRE		CHOCOLATINA DIETÉTICA			

