



★ ★ ★

CICLO DE

• **MENÚS** •

**2017**

Gimnasio San Angelo

\*Recuerde que esto es una guía, lo cual no significa que se ciña al seguimiento mes a mes.

## Medias nuevas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereal	Palito de Queso	Choco Crispis	Arepitas con Mantequilla	Galletas Club Social	Sandwich Jamón y Queso
Leche o Derivado	Sorbete de Mora	Kumis	Bebida Achocolatada	Avena Alpina	Jugo de piña
Fruta	Melón	Banano	Manzana en Casquitos	Fresas	Mango

## Almuerzo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopas/ Cremas	Sopa de Pasta	Crema de Verduras	Cuchuco De Trigo	Crema de Zanahoria	Sopa de Avena
Cereal	Arroz con Zanahoria	Arroz Tigre	Arroz Blanco	Arroz Verde	Arroz Chino San Ángelo
Proteico	Carne Asada	Merito Apanado	Carne en Gulasch	Pechuga	
Leguminosa	Garbanzos guisados				
Tuberculos	Papa Chalequeada	Plátano Aborrajado	Papa al Vapor	Patacón	Papa Racle
Verduras	Rodajas de Tomate	Ensalada Mixta	Ensalada Griega	Ensala Surtida	Rodajas de Tomate y Perejil
Fruta	Jugo de Mango	Jugo de Tomate de Árbol	Jugo de Maracuyá	Jugo de Guayaba	Limonada

## Onces

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereal	Barquillo	Arepuelitas	Minichocorrano	Mantecada	Galletas Saltinas
Leche o Derivado	Yox	Queso con bocadillo	Leche	Sorbete de Guanabana	Sorbete de Mora
Fruta	Cubitos de papaya	Sorbete de Curuba	Uvas	Pera	Casquitos de durazno

SEMANA UNO

## Medias nuevas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereal	Deditos crocantes	Panqueques con miel	Galletas Festival	Barra de chocorrano	Mini chips
Leche o Derivado	Bon yurt	Milo	Ensalada de Frutas	Yox	Kumis
Fruta	Uvas	Rodajas de manzana		Cubitos de pera	Fresas

## Almuerzo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopas/ Cremas	Sopa de Mazorca	Sopa de Avena		Crema de Espinaca	Sopa de colicero
Cereal	Arroz Blanco	Arroz Amarillo	Arroz Blanco	Arroz Tigre	Arroz con arveja
Proteico	Carne en bisteck	Pollo en Salsa de Soya	Carne Molida	Pechuga Apanada	Ternera
Leguminosa			Frijoles guisados		
Tuberculos	Papa Criolla Fritas	Papa Salada	Tajadas de Plátano	Yuca en Astillas	Papa a la Francesa
Verduras	Ensalada de Espinaca Manzana y Uvas Pasas	Ensalada de Lechuga, Tomate, Zanahoria y Mayonesa	Cubitos de Aguacate	Ensalada Tradicional	Ensalada de espinaca, mango, fresa, melón y yogurt
Fruta	Jugo de Mora	Jugo de Guayaba	Jugo de Piña	Jugo de Feijoa	Jugo de Lulo

## Onces

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereal	Galletas Ducales	Mini Brownie	Alpinet	Galletas Saltinas	Barquillo
Leche o Derivado	Sorbete de fresa	Leche	Cubos de Mango	Milo	Sorbete de Guanabana
Fruta	Ciruela	Cubitos de Manzana		Casquitos de manzana	

SEMANA DOS

## Medias nuevas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereal	Galletas de Leche	Mantecada	Salchi Papas	Galletas oreo	Palitos de Queso
Leche o Derivado	Alpinet	Kumis	Sorbete de Guayaba	Alpinito	Avena Alpina
Fruta	Cubitos de Pera	Granadilla		Melón	Durazno

## Almuerzo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopas/ Cremas	Sopa de Cebada	Sopa de Letricas	Sopa de Patacón	Sopa de Verduras	
Cereal	Arroz Blanco	Arroz Blanco	Arroz con Ajonjolí	Arroz Blanco	Spaguetis Sanangelano
Proteico	Carne asada	Colombinas en salsa champiñon	Carne Molida	Chuleta Valluna	
Leguminosa	Lentejas			(en la crema)	
Tuberculos	Papa Salada	Plátano en Cascabel	Papa Dorada	Yuca en Astillas	Papas Chips
Verduras	Ensalada Mixta	Ensalada de tomate, vinagrieta, zanahoria y espinaca	Habichuelas Salteadas	Ensalada Lechuga, Manzana, Apio, Uvas Pasas	Ensalada de Frutas
Fruta	Jugo de Maracuyá	Jugo de Curuba	Jugo de Piña	Jugo de Guayaba	Limonada

## Onces

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereal	Palomitas de Maíz	Bonyurt	Mini Gala	Deditos Nestle	Galletas 3 Ojos
Leche o Derivado	Sorbete de Maracuya		Malteada Mora	Sorbete de curuba	Alpinet
Fruta	Cubitos de Mango	Manzana en Casquitos	Rodajas de Banano	Cubitos de papaya	Mandarina

SEMANA TRES

## Medias nuevas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereal	Galletas Ducales	Sandwich de Jamon y Queso	Galletas Wafer	Mini Gala	Mini Brownie
Leche o Derivado	Sorbete de Tomate de Arbol	Sorbete de Curuba	Ensalada de Frutas con Crema de Leche	Kumis	Yogur
Fruta	Uvas	Papaya		Pera	Cubitos de Mango

## Almuerzo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopas/ Cremas	Crema de Pollo	Crema de Ahuyamas	Crema de Cebolla Puerro	Sopa de Arroz	Ajiaquito San Ángelo
Cereal	Arroz Blanco	Arroz Morado	Arroz Blanco	Lasagna	Arroz Blanco
Proteico	Pescado apanado	Filete de Cerdo con Miel	Sobrebarriga al horno		(en el ajiaco)
Leguminosa	Patacon Maduro				
Tuberculos		Ensalada de Papa	Tajadas de Maduro		(en el ajiaco)
Verduras	Ensalada Mixta		Calabacín Guisado	Ensalada de frutas	Tajada de Aguacate
Fruta	Jugo de Fresa	Jugo de Tomate de Árbol	Jugo de Guayaba	Jugo de Piña	Jugo de Maracuyá

## Onces

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereal	Obleas con Arequipe	Galletas de Leche	Mantecada	Galletas Ducales	Mini Dona
Leche o Derivado	yox	Bon Yurt	Sorbete de Guanabana	Pudín	Sorbete de Feijoa
Fruta	Mandarina	Mini Chocolatina	Manzana	Ciruela	Cubitos de melón

SEMANA CUATRO



## Medias nuevas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereal	Pancakes con miel	Galletas can can	Salchi Papas	Deditos Nestle	Arepa con queso
Leche o Derivado	Sorbete de Mango	Yogurt	Sorbete de Mora	Alpinet	Sorbete de Curuba
Fruta		Papaya		Durazno	Kiwi

## Almuerzo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopas/ Cremas	Sopa de Platano Verde	Sopa de Verduras	Sopa de Coli	Sopa de Pasta	Mini Paises San Ángelo
Cereal	Arroz Tigre	Arroz Blanco	Arroz Blanco	Arroz Blanco	
Proteico	Pollo en Salsa Hawaiana	Nuggets de Pollo	Carne Desmechada	Croquetas de Atún	
Leguminosa					
Tuberculos	(en la sopa)	Papa Chip	(en la sopa)	Papa Salada	
Verduras	Ensalada de Espinaca; arveja, Zanahoria y Huevo	Ensalada Tradicional	Ensalada Hawaiana	Ensalada, zanahoria rayada, uvas pasas.	
Fruta	Jugo de Mango	Jugo de Piña	Jugo de Guanábana	Jugo de Maracuyá	

## Onces

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereal	Galletas Decorativas	Mini Chocorrano	Galletas Club Social	Choco Crispis	Mini Gala
Leche o Derivado	Sorbete de Maracuya	Sorbete de Guayaba	Avena Alpina	Kumis	Sorbete de Fresa
Fruta	Manzana casquitos		Rodajas de melon	Rodaja de Banano	

SEMANA CINCO

## Medias nuevas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereal	Palito de queso	Galletas Saltina	Obleas con Arequipe	Bonyurt	Palomitas de Maiz
Leche o Derivado	Milo	Malteada de Mora	Leche		Sorbete de Curuba
Fruta	Casquitos de Manzana	Uvas	Banano	Manzana en Casquitos	Ciruela

## Almuerzo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopas/ Cremas	Sancochito con Carne	Sopa de Arracacha	Crema de Ahuyama	Sopa de Fideos	Crema de arverjas
Cereal	Arroz Blanco	Arroz con arverja	Arroz Mixto	Arroz Blanco	Arroz Blanco
Proteico	(en el sancocho)	Criollitas Sudadas con carne		Merito apanado	Churrasco
Leguminosa					
Tuberculos	(en el sancocho)	(con la carne)	Patacón	Yuca en Astillas	Papa Salada
Verduras	Tajadas de aguacate	Ensalada Mixta	Rodajas de Tomate y Perejil	Ensalada Rojo	Guacamole
Fruta	Limonada frape	Jugo de Lulo	Jugo de Maracuyá	Jugo de Piña	Jugo de Tomate de Árbol

## Onces

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereal	Deditos Chocolate	Mini Ponque	Barquillo Piazza	Galletas Ducales	Alpinito
Leche o Derivado	Avena Alpina	kumis	Sorbete de fresa	Sorbete de Tomate de Arbol	Barra de chocorramo
Fruta	Durazno	Fresas	Cubitos de papaya	Pera	Rodajas de mango

SEMANA SEIS