

MENUS DE ALMUERZOS MES DE OCTUBRE 2011

SEMANA No. 1	3 LUNES	4 MARTES	5 MIERCOLES	6 JUEVES	7 VIERNES
SOPA:	Sopa de Verduras	Sopa de Mariscos	Crema de brócoli	Sopa de la abuela	Sopa de Quinua
CARNICO:	Gulash de carne	Pollo a la Plancha	Chuleta a la romana	Corvina	Bistec de carne
ARROZ:	Blanco	Al curry	Puré de papa	Blanco	Blanco
GUARNICION/ENSALAD	Ensalada César	Francesa	Verduras salteadas	Menestra de lenteja	Maduro cocido
BEBIDA	Mora	Papaya	Naranja	Avena de maracuya	Tomate de árbol
POSTRE/FRUTA	Torta de naranja	Babaco en almibar	Arroz con leche	Ensalada de frutas	Gelatina

SEMANA No. 2	10 LUNES	11 MARTES	12 MIERCOLES	13 JUEVES	14 VIERNES
SOPA:	Timbushca	Buguibon de camaron	Crema de Tomate	Sancocho de Carne	Locro Quiteño
CARNICO:	Pollo con champiñone	Albondigas al jugo	Papa con Cuero	Frejolada	
ARROZ:	Verde	Blanco			Marinero
GUARNICION/ENSALAD	Zanahoria/alverja	brócoli	Aguacate y tomate	Col con yogurth	Maduro frito
BEBIDA	Melon	Maicena	guayaba	piña	maracuya
POSTRE/FRUTA	frutilla en su salsa	torta de chocolate	ratoncitos	higos con queso	Ensalada de frutas

SEMANA No. 3	17 LUNES	18 MARTES	19 MIERCOLES	20 JUEVES	21 VIERNES
SOPA:	Locro de acelga	Sopa de pescado	Crema de jamón	Aguado de pollo	sopa de lenteja
CARNICO:	Pollo BBQ	Lomo con verduras	Fritada	Emcocado de pescado	Chaulañ de pollo
ARROZ:	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	
GUARNICION/ENSALAD	Ensalada fresca	Papa dorada	Mote y curtido	patacones	Yuca frita
BEBIDA	Frutilla	naranja	guanabana	Tomate de arbol	Papaya
POSTRE/FRUTA	Torta de naranja	manzana en almibar	Sandia	Macedonia de frutas	helado

SEMANA No. 4	24 LUNES	25 MARTES	26 MIERCOLES	27 JUEVES	28 VIERNES
SOPA:	Aji de pollo	Chupé de Pescado	Crema de coliflor	sopa de avena	Verduras y pollo
CARNICO:	Milanesa de res	Seco de pollo	Plato ambateño	Macarrones con chorizo	Chuleta al romero
ARROZ:		Blanco			verde
GUARNICION/ENSALAD	puré	Lechuga/Tomate		Ensalada fresca	papas
BEBIDA	Piña	Tamarindo	Mora	Avena	guayaba
POSTRE/FRUTA	choco banana	Manzana	torta marmoleado	sandia	torrejas

SEMANA No. 5	31 LUNES				
SOPA:	Repe lojano				
CARNICO:	Pollo al vino				
ARROZ:	Blanco				
GUARNICION/ENSALAD	Papa dorada				
BEBIDA	Frutilla				
POSTRE/FRUTA	pie de mora				

Dra. RUTH GAVILANEZ
ASESORA DE NUTRICIONAL

Dra. SASKYA MALDONADO
ADMINISTRADORA