

LUNES 30 JUNIO	MARTES 01 JULIO	MIÉRCOLES 02 JULIO	JUEVES 03 JULIO	VIERNES 04 JULIO
<p>RM.- Empanadas de carne, jugo de naranjilla.</p> <p>ALMUERZO.- Caldillo de huevos, lasaña de vegetales.</p> <p>RT.- Choclo con queso, limonada con menta</p>	<p>RM.- Mandarinas, colada de morocho.</p> <p>ALMUERZO.- Lasaña de verde con pollo y verduras, ensalada de remolacha.</p> <p>RT.- Sanduche de jamón de pavo y colada de Quinoa</p>	<p>RM.- Mote pillo y jugo de mora</p> <p>ALMUERZO.- Crema de acelga,Chaulafán integral de carne, arvejas, apio y zanahoria.</p> <p>RT.- Frutas picadas con granola y jugo de tomate.</p>	<p>RM.- Choclo con queso, jugo de guanábana.</p> <p>ALMUERZO.- Sopa de garbanzo, fideos con atún, arvejas, brócoli y coliflor.</p> <p>RT.- Guineo, colada de avena y especias.</p>	<p>RM.- Ensalada de frutas con amaranto.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de tomate, pescado al horno, encebollado, arroz.</p> <p>RT.- Huevo duro de codorniz, galleta integral, jugo de naranja y fresas.</p>
LUNES 07 JULIO	MARTES 08 JULIO	MIÉRCOLES 09 JULIO	JUEVES 10 JULIO	VIERNES 11 JULIO
<p>RM.- Guineo, colada de morocho</p> <p>ALMUERZO.- Sopa de habas, carne asada, pure de garbanzo, ensalada de rábanos.</p> <p>RT.- Galletas de amaranto, jugo de papaya.</p>	<p>RM.- Tortilla de frijoles, jugo de limón.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de champiñones, estrellas de pescado, encebollado, arroz blanco.</p> <p>RT.- Yogurt con granola y mango picado.</p>	<p>RM.- Barras de quinua, avena y fresas en leche de almendras y jugo de piña.</p> <p>ALMUERZO.- Sopa de lentejas, albóndigas de quinua y brócoli, ensalada de col y zanahoria.</p> <p>RT.- Bites de camote con chía y harina de coco, jugo de maracuyá.</p>	<p>RM.- Muffins de plátano, jugo de naranjilla.</p> <p>ALMUERZO.- Pollo al jugo, tortitas de brócoli y coliflor, pure de papas.</p> <p>RT.- Pastel de papa, tomate y jamón, jugo de manzana.</p>	<p>RM.- Empanadas de espinaca, jugo de sandía.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de zuquini, tallarín con carne, ensalada de col morada y pasos.</p> <p>RT.- Huevo duro, colada de quinua.</p>
LUNES 14 JULIO	MARTES 15 JULIO	MIÉRCOLES 16 JULIO	JUEVES 17 JULIO	VIERNES 18 JULIO
<p>RM.- Tacos vegetarianos con queso y aguacate, jugo de tomate</p> <p>ALMUERZO.- Hamburguesas con menestra de lenteja, arroz y ensalada de lechuga, tomate, cebolla.</p> <p>RT.- Huevo duro, deditos de sal y jugo de mango</p>	<p>RM.- Llapingachos, jugo de piña.</p> <p>ALMUERZO.- Sopa de bolas de verde, carne y verduras.</p> <p>RT.- Guineo asado, colada de quinua.</p>	<p>RM.- Sanduche de atún, batido de leche de almendras con fresas y orito.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de puerros, lasaña de pollo, ensalada de zuquini y zanahorias asadas.</p> <p>RT.- Flan de vainilla y galleta integral.</p>	<p>RM.- Ensalada de frutas con amaranto.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de acelga, rollo de papa con carne, ensalada de col de Bruselas.</p> <p>RT.- Batido de leche con papaya, tostada integral con queso crema y mermelada de mora hecha en casa.</p>	<p>RM.- Manzanas al horno con especias, colada de morocho.</p> <p>ALMUERZO.- Sopa de arveja, pescado apanado con avena, ensalada de kale y remolacha.</p> <p>RT.- Mandarinas y colada de avena.</p>
LUNES 21 JULIO	MARTES 22 JULIO	MIÉRCOLES 23 JULIO	JUEVES 24 JULIO	VIERNES 25 JULIO
<p>RM.- Pizza de vegetales, jugo de melón.</p> <p>ALMUERZO.- Menestra de poroto tierno, arroz, ensalada de brócoli, zanahoria y pollo.</p> <p>RT.- Chirimoya, colada de avena con especias.</p>	<p>RM.- Pastel de papa y queso, jugo de zanahoria, naranja y apio.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de espinaca, pure de papa con arveja y asado de res.</p> <p>RT.- Yogurt con fruta picada y amaranto.</p>	<p>RM.- Guineo y quiwi picado, yogurt y nibs de cacao</p> <p>ALMUERZO.- Sopa de lenteja, brazo de papa, tomate, pimienta y atún.</p> <p>RT.- Tostada con aguacate, tomate, queso y orégano, jugo de naranjilla.</p>	<p>RM.- Tortillas de verde, jugo de mandarina.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de tomate, lasaña de verde con carne, ensalada de col de Bruselas.</p> <p>RT.- Sandía, batido de guineo con leche de coco y almendras.</p>	<p>RM.- deditos de verduras con salsa de yogurt griego, batido de leche de coco y guineo</p> <p>ALMUERZO.- Locro de papas, pescado al limón. Ensalada de zuquini, cebolla y pimientos asados.</p> <p>RT.- Sanduche de atún y jugo de guanábana.</p>
LUNES 28 JULIO	MARTES 29 JULIO	MIÉRCOLES 30 JULIO	JUEVES 31 JULIO	VIERNES 01 JULIO
<p>RM.- Conflex de quinua con yogurt y fruta picada.</p> <p>ALMUERZO.- Churrasco Cuencano</p> <p>RT.- Emborrajados de plátano. Leche de almendras con tomate</p>	<p>RM.- Ensalada de frutas con granola.</p> <p>ALMUERZO.- Caldo de pollo con verduras y fideos.</p> <p>RT.- Muchines de yuca con miel de mandarina, jugo de tomate.</p>	<p>RM.- Llapingachos, jugo de mora.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de habas, tortilla de acelga, ensalada de remolacha y arroz integral.</p> <p>RT.- Batido de fresas con leche de coco, plátanos cocidos con queso</p>	<p>RM.- Jugo de piña, tostada con aguacate, tomate, queso y orégano.</p> <p>ALMUERZO.- Arroz moro con lenteja, ensalada de col, zanahoria y ajonjolí.</p> <p>RT.- Guineo, colada de avena y especias.</p>	<p>RM.- Huevo duro, colada de quinua y manzana.</p> <p>ALMUERZO.- Sopa de garbanzo, pescado a la plancha, pure de papa, ensalada de pepino, tomate y vainitas</p> <p>RT.- Pancakes con chía, batido de leche con oritos.</p>

*Agua saborizada

Preparación: en una jarrita de agua poner rodajas de fruta (naranja, toronja, frutilla, etc.), dos horas antes de consumir. Contribuye al hábito de la ingesta de agua.

