

LUNES 01 DICIEMBRE	MARTES 02 DICIEMBRE	MIÉRCOLES 03 DICIEMBRE	JUEVES 04 DICIEMBRE	VIERNES 05 DICIEMBRE
<b>RM.-</b> Sanduche con mermelada de mora y agua saborizada  <b>ALMUERZO.</b> – tallarín con albóndigas de zanahoria rallada y arvejas.  <b>RT.-</b> Guineo con mantequilla de maní.	<b>RM. –</b> Tortilla de arveja tierna y jugo de mango.  <b>ALMUERZO. –</b> Taco de verduras y queso.  <b>RT.-</b> Mandarinas y colada de morocho.	<b>RM. –</b> Tostadas con aguacate, jamón y tomate, jugo de maracuyá.  <b>ALMUERZO. –</b> Caldo de pollo con verduras y papa.  <b>RT.-</b> Galleta de avena y ajonjolí, batido de leche de coco con frutilla.	<b>RM. –</b> Pan cakes de avena con miel y jugo de avena con menta.  <b>ALMUERZO. –</b> Crema de acelga, Nuggets de pescado, pure de porotos y ensalada de col, zanahoria y ajonjolí.  <b>RT.-</b> Patacones, jugo de naranja y frambuesas.	<b>RM. –</b> Bowl de yogurt griego, quinua pop y fruta picada  <b>ALMUERZO. –</b> Sopa de cebada perlada, ensalada de trigo con verduras y carne  <b>RT.-</b> Deditos de sal, colada de avena con especies.
<b>LUNES 08 DICIEMBRE</b>	<b>MARTES 09 DICIEMBRE</b>	<b>MIÉRCOLES 10 DICIEMBRE</b>	<b>JUEVES 11 DICIEMBRE</b>	<b>VIERNES 12 DICIEMBRE</b>
<b>RM. –</b> Yogurt con fruta picada, avena y frutos secos.  <b>ALMUERZO. –</b> Albóndigas de quinua y brócoli, carne al jugo y ensalada de remolacha.  <b>RT.-</b> Sanduche de mermelada de mora y batido de guineo.	<b>RM. –</b> Tortitas de frijolitos y jugo de pera.  <b>ALMUERZO. –</b> Crema de zuquini, estrellas de pescado, ensalada de papa, arveja y zanahoria.  <b>RT.-</b> Manzana y pera, colada de morocho.	<b>RM. –</b> Guineo, colada de avena con manzana y especies  <b>ALMUERZO. –</b> Sopita de fideo, pollo a la plancha, puré de garbanzo, ensalada de rúcula, espinaca y tomate.  <b>RT.-</b> Sanduche de queso, batido caliente de chocolate negro.	<b>RM. –</b> Muffins de plátano, batido de fresa con leche de almendras.  <b>ALMUERZO. –</b> Crema de tomate, torrejas de brócoli, arroz y ensalada de pepinillo.  <b>RT.-</b> Galleta de vainilla, leche con papaya.	<b>RM. –</b> Bites de camote, jugo de sandía.  <b>ALMUERZO. –</b> Arroz con menestra de lenteja, huevo frito y ensalada de col de bruselas y tomate riñón.  <b>RT.-</b> Piña con yogurt y almendras picadas.
<b>LUNES 15 DICIEMBRE</b>	<b>MARTES 16 DICIEMBRE</b>	<b>MIÉRCOLES 17 DICIEMBRE</b>	<b>JUEVES 18 DICIEMBRE</b>	<b>VIERNES 19 DICIEMBRE</b>
<b>RM. –</b> Muffins de zanahoria y colada de quinua.  <b>ALMUERZO. –</b> Churrasco cuencano (Carne al jugo, arroz, papas, ensalada)  <b>RT.-</b> Galleta de sal y batido de tomate con leche de coco.	<b>RM. –</b> Tortilla de huevo, jugo de naranja y zanahoria.  <b>ALMUERZO. –</b> Crema de espinaca, pastel de champiñones, ensalada de verduras salteadas.  <b>RT.-</b> Llapingachos y jugo de mora.	<b>RM. –</b> Burritos de fréjol con aguacate y agua saborizada.  <b>ALMUERZO. –</b> Caldo de pollo con verduras y fideos.  <b>RT.-</b> huevito duro y jugo de piña con pepino.	<b>RM. –</b> Huevo revuelto con acelga, jugo de manzana y apio.  <b>ALMUERZO. –</b> Sopa de poroto, pescado al horno, papas, ensalada de rúcula, tomate y aguacate.  <b>RT.-</b> Melón con coco rallado y batido de leche con vainilla.	<b>RM. –</b> Tostada integral con crema de almendras y guineo, jugo de tomate con espinaca  <b>ALMUERZO. –</b> Crema de espárragos, arroz chino con carne y verduras.  <b>RT.-</b> Ensalada de frutas con avena.
<b>LUNES 22 DICIEMBRE</b>	<b>MARTES 23 DICIEMBRE</b>	<b>MIÉRCOLES 24 DICIEMBRE</b>	<b>JUEVES 25 DICIEMBRE</b>	<b>VIERNES 26 DICIEMBRE</b>
<b>RM. –</b> Maduro con queso y jugo de piña.  <b>ALMUERZO. –</b> Arroz con menestra de lentejas, carne asada, ensalada fresca de lechuga, tomate y cebolla.  <b>RT.-</b> Melón con colada de quinua.	<b>RM. –</b> Manzanas y colada de avena.  <b>ALMUERZO. –</b> Crema de acelga, arroz integral compuesto con pollo y verduras.	<b>RM. –</b> Huevo duro, galleta integral, jugo de naranja con fresa y espinaca.  <b>ALMUERZO. –</b> Pescado a la plancha, pure de garbanzo, ensalada de coliflor, brócoli y zanahoria rallada.  <b>RT.-</b> Yogurt con granola y frutos secos.	<b>.</b>  <b>FERIADO NAVIDAD</b>	<b>RM. –</b> Quema de año viejo (compartir)  <b>ALMUERZO. –</b> Sopa de lenteja, tallarín de quinua con verduras.  <b>RT.-</b> Ensalada de frutas con yogurt.
<b>LUNES 29 DICIEMBRE</b>	<b>MARTES 30 DICIEMBRE</b>	<b>MIÉRCOLES 31 DICIEMBRE</b>		
<b>RM.-</b> Huevo duro, galleta integral, jugo de naranja con fresa y espinaca.  <b>ALMUERZO. –</b> Pescado a la plancha, pure de garbanzo, ensalada de coliflor, brócoli y zanahoria.  <b>RT.-</b> Yogurt con conflex.	<b>RM.-</b> Muffin con fruta picada.  <b>ALMUERZO.-</b> Sopa de lenteja, tortilla de acelga con papas, ensalada de brócoli y coliflor.  <b>RT.-</b> Llapingachos con queso, jugo de tomate	<b>RM.-</b> Quema de año viejo (compartir)  <b>ALMUERZO.-</b> Sopa de garbanzo, tallarín de quinua con pollo y verduras.		

### \*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.