

LUNES 02 FEBRERO	MARTES 03 FEBRERO	MIÉRCOLES 04 FEBRERO	JUEVES 05 FEBRERO	VIERNES 06 FEBRERO
RM. - Tortitas de frijoles, jugo de melón. ALM. - Crema de champiñones, arroz, carne asada, ensalada de mellocos, pimientos y apio. RT. - Choclo con queso, jugo de mora.	RM. - Muffins de plátano, batido de fresas con leche de almendras. ALM. - Sopa de lentejas, estrellas de pescado, pure de papa y zanahoria, ensalada de zuquini. RT. - Arroz con leche y papaya	RM. - Yogurt con fruta picada y amaranto ALM. - Crema de acelga, albóndigas de quinua y brócoli, pollo a la plancha. RT. - Bites de camote, guineo y limonada.	RM. - Pancakes de linaza con miel de mandarina, agua saborizada. ALM. - Sopa de arveja, pollo al horno, sudado de legumbres y papas al horno. RT. - Tostadas integrales con mantequilla de almendras y fresas, jugo de peras.	RM. - Muchines de yuca, miel de panela ALM. - Sopa de poroto, canelones de espinaca y ensalada de brócoli y zanahoria RT. - Mandarina, galleta de avena, jugo de tomate de árbol.
LUNES 09 FEBRERO	MARTES 10 FEBRERO	MIÉRCOLES 11 FEBRERO	JUEVES 12 FEBRERO	VIERNES 13 FEBRERO
RM. - Manzanas, colada de morocho. ALM. - Sopa de bolas de verde con verduras y ossobuco, pastel de coliflor y zanahoria RT. - Muchines de yuca con miel de maple, jugo de papaya	RM. - llapingachos, jugo de mora ALM. - Pollo al jugo con arroz integral, ensalada de acelga, choclo, tomate y pepinillo. RT. - Piña, galleta integral, colada de morocho.	RM. - Huevito duro, colada de morocho. ALM. - Arroz moro (con lenteja), ensalada de pepinillo y rábanos. RT. - Arepa de maíz rellena de tomate y queso, agua saborizada.	RM. - Llapingachos, jugo de naranja, frutilla. ALM. - Sopa de coliflor, pescado apanado con avena, ensalada de col de bruselas. RT. - Pizza de vegetales, jugo de mora.	RM. - Proyecto de fiestas de Carnaval ALM. - Crema de brócoli, pastel de papa con carne, ensalada de granos tiernos y queso. RT. - Tostada integral, revuelto de zanahoria, batido de guineo.
LUNES 16 FEBRERO	MARTES 17 FEBRERO	MIÉRCOLES 18 FEBRERO	JUEVES 19 FEBRERO	VIERNES 20 FEBRERO
FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	RM. - Oritos, colada de morocho. ALM. - Sopa de cebada perlada, yuquitas fritas con albóndigas de carne, ensalada de pepinillo y tomate. RT. - Tacos de verdura y queso, jugo de naranja con fresas.	RM. - Yogurt con granola y peras picadas. ALM. - Crema de Zuquini, tigrillo. RT. - Sanduche de queso y tomate, batido de guineo con leche de coco.	RM. - Choclo con queso, jugo de tomate. ALM. - Crema de acelga, fideitos con pollo, ensalada de rábano. RT. - Manzana al horno con especias.
LUNES 23 FEBRERO	MARTES 24 FEBRERO	MIÉRCOLES 25 FEBRERO	JUEVES 26 FEBRERO	VIERNES 27 FEBRERO
RM. - Discos de zanahoria, peras y nueces con jalea de mandarina. ALM. - Churrasco Cuencano RT. - Yogurt con granola y fruta picada.	RM. - Albóndigas de papa, quinua y hierbas con salsa de queso, agua saborizada. ALM. - Crema de espinaca, pescado a la plancha, pure de garbanzo, ensalada de granos tiernos con queso. RT. - Ensalada de fruta, galleta integral.	RM. - Hamburguesa de lenteja, jugo de piña. ALM. - Caldo de pollo y verduras y yuca, ensalada de col morada y col blanca. RT. - Espumilla de guayaba y almendras con conitos integrales.	RM. - Manzana, colada de avena y especias. ALM. - Crema de habas, tallarín con carne en salsa roja. RT. - Yogurt con granola y fruta picada.	RM. - tigrillo, jugo de naranjilla. ALM. - Sopa de garbanzo, arroz integral, tortilla de acelga, ensalada lechuga, tomate, cebolla y aguacate. RT. - Canguil, fruta picada, colada de quinua.

*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.