

LUNES 02 MARZO	MARTES 03 MARZO	MIÉRCOLES 04 MARZO	JUEVES 05 MARZO	VIERNES 06 MARZO
RM.- Pizza vegetariana, agua saborizada. ALMUERZO.- Pescado al horno con papas y ensalada de granos tiernos. RT.- Pancakes con miel de maple, jugo de naranja.	RM.- Huevo duro, colada de avena. ALMUERZO.- Churrasco Cuencano. RT.- Tortilla de brócoli, jugo de melón	RM.- Yogurt con granola ALMUERZO.- Crema de tomate, canguil, tallarín con carne, ensalada de coliflor y brócoli. RT.- Fruta Picada, amaranto	RM.- Guineo y frutilla picada con granola, colada de avena ALMUERZO.- Crema de acelga, fideítos con atún, tomate y aguacate RT.- Llapingachos, jugo de naranja y espinaca	RM.- Sanduche de queso caliente con tomate y orégano, agua saborizada ALMUERZO.- Arroz completo con pollo arvejas zanahoria y vainitas RT.- manzana al horno con especias, galletas de sal.
LUNES 09 MARZO	MARTES 10 MARZO	MIÉRCOLES 11 MARZO	JUEVES 12 MARZO	VIERNES 13 MARZO
RM.- Choclo con queso, jugo de piña y papaya ALMUERZO.- Caldillo de huevos, lasaña de verduras RT.- Galleta de vainilla y batido de fresas	RM.- Mini pizza de jamón y verduras, agua saborizada ALMUERZO.- Crema de champiñones, arroz integral, hamburguesa casera y ensalada de grano tierno RT.- Guineo asado con naranja y colada de quinua	RM.- Ensalada de frutas con amaranto ALMUERZO.- Caldo de pollo con fideítos, brócoli, arveja y zanahoria RT.- Espumilla de guayaba en cono.	RM.- Croquetas de lentejas, manzana, jugo de naranjilla ALMUERZO.- Sopa de garbanzo y fajitas de carne RT.- Muchines de yuca, miel de abeja y jugo de naranjilla	RM.- Tortilla de acelga, colada de quinua ALMUERZO.- Locro de papas, pescado a la plancha, ensalada de zuquini y espárragos salteados RT.- Yogurt con conflex de quinua y orito picado
LUNES 16 MARZO	MARTES 17 MARZO	MIÉRCOLES 18 MARZO	JUEVES 19 MARZO	VIERNES 20 MARZO
RM.- Manzanas y batido de leche de almendras con guineo. ALMUERZO.- Crema de acelga, seco de pollo, ensalada de zanahoria, arvejas y vainitas RT.- Huevo duro, colada de avena con especias y mora + galleta.	RM.- Choclo con queso y jugo de piña ALMUERZO.- Sopa de albóndigas, berenjenas al horno y ensalada de granos tiernos RT.- Duraznos y colada de morocho + tostada integral.	RM.- Pan de yuca, yogurt de mora ALMUERZO.- Churrasco Cuencano RT.- Tostada con aguacate tomate y queso, jugo de pera.	RM.- Quesadillas de pollo y vegetales, jugo de mango ALMUERZO.- Sopa de habas, tallarín con salsa de albahaca, ensalada de brócoli, coliflor y zanahoria. RT.- Borrajas de plátano con queso, colada de avena	RM.- Pan Cakes de linaza con fresas y salsa de chocolate negro, agua saborizada ALMUERZO.- Crema de puerros, pescado al horno, encebollado y arroz RT.- Hot dog, agua saborizada
LUNES 23 MARZO	MARTES 24 MARZO	MIÉRCOLES 25 MARZO	JUEVES 26 MARZO	VIERNES 27 MARZO
RM.- Guineos smothie de mora, leche de almendra, miel de abeja y espinaca. ALMUERZO.- Sopa de arveja, carne a la plancha, pure de papas, ensalada de tomate, vainitas y ajonjolí RT.- Sanduche de queso, jugo de naranja	RM.- Huevo duro, jugo de mandarina zanahoria y apio ALMUERZO.- Crema de zuquini, lasaña de pollo, ensalada de pepinillo RT.- Papaya con amaranto, y batido de fresas con leche de almendras + deditos integrales.	RM.- Ensalada de frutas con yogurt y chía. ALMUERZO.- Crema de zanahoria, pescado apanado con avena y arroz integral, ensalada fresca de lechuga, tomate y cebolla. RT.- Bites de camote, jugo de limón y menta.	RM.- Mini hamburguesa casera con lechuga, tomate y aguacate, agua saborizada ALMUERZO.- Sopa de poroto tierno, arroz integral, tortilla de brócoli y coliflor, ensalada de pepinillo RT.- Muffins de zanahoria, jugo de naranjilla.	RM.- Emborrachados de plátano con queso, jugo de piña, pepino y apio. ALMUERZO.- Caldo de verduras, fideítos con ensalada de atún RT.- Albóndigas de quinua y brócoli, jugo de naranja
LUNES 30 MARZO	MARTES 31 MARZO	MIÉRCOLES 01 ABRIL	JUEVES 02 ABRIL	VIERNES 03 ABRIL
RM.- Ensalada de frutas con amaranto ALMUERZO.- Chaulafan con verduras y carne. RT.- Llapingachos, jugo de mora.	RM.- Muchines de yuca con miel, jugo de piña. ALMUERZO.- Crema de acelga, seco de pollo, ensalada de zanahoria y coliflor. RT.- Guineo, canguil, jugo de naranjilla.	RM.- Manzana, colada de avena. ALMUERZO.- Sopa de arveja, arroz, menestra de lenteja, ensalada de brócoli. RT.- Tostadas francesas, batido de tomate.	RM.- Huevo duro, papaya y colada de quinua. ALMUERZO.- Sopa de cebada perlada, pescado al horno, papa chaucha, ensalada de col morada. RT.- Pizza vegetariana, jugo de maracuyá.	VIERNES SANTO

***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.