

LUNES 01 JUNIO	MARTES 02 JUNIO	MIÉRCOLES 03 JUNIO	JUEVES 04 JUNIO	VIERNES 05 JUNIO
<p>RM.- Fruta Picada con yogurt</p> <p>ALMUERZO.- Sopa de cebada, ensalada de brócoli, pollo, arvejas y fideo.</p> <p>RT.- Arepas de maíz, batido de leche de almendras y guineo.</p>	<p>RM.- Huevo duro, colada de avena y leche, pera.</p> <p>ALMUERZO.- Churrasco cuencano</p> <p>RT.- Manzanas, galleta integral y jugo de limón.</p>	<p>RM.- Sanduche de queso caliente, jugo de piña.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de acelga, fideos con atún y pimientos .</p> <p>RT.- Deditos de verduras en salsa de queso y colada de quinua.</p>	<p>RM.- Tostadas francesas, con frutilla picada, colada de harina de plátano.</p> <p>ALMUERZO.- Puré de garbanzo, pescado al vapor, ensalada de col, zanahoria, ajonjolí tostado.</p> <p>RT.- Emborrajados de maduro con queso, jugo de maracuyá.</p>	<p>RM.- Empanadas de queso, jugo de naranjilla.</p> <p>ALMUERZO.- Caldillo de huevos, lasagña de vegetales.</p> <p>RT.- Choclo, colada de morocho en leche, durazno.</p>
LUNES 08 JUNIO	MARTES 09 JUNIO	MIÉRCOLES 10 JUNIO	JUEVES 11 JUNIO	VIERNES 12 JUNIO
<p>RM.- Yuquitas asadas en salsa de queso, jugo de naranja, zanahoria.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de espinaca, pescado a la plancha, quinotto de champiñones, tomate y albahaca y limón</p> <p>RT.- Guineo frito en jugo de naranja y hojuelas de avena, batido de leche y mora.</p>	<p>RM.- Verduras cocidas zanahoria, brócoli y apio, jugo de papaya</p> <p>ALMUERZO.- Arroz, menestra de lentejas, ensalada fresca de col, tomate, cebolla y aguacate.</p> <p>RT.- Galletas de vainilla, batido de leche de almendras con papaya.</p>	<p>RM.- Ensalada de fruta y amaranto.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de tomate, pastel de papa con carne, ensalada de brócoli y vainitas.</p> <p>RT.- Taco vegetariano, jugo de tomate.</p>	<p>RM.- Maduro cocido, colada de avena.</p> <p>ALMUERZO.- Arroz integral compuesto con pollo y verduras.</p> <p>RT.- Huevo duro, colada de quinua y frutilla.</p>	<p>RM.- Manzanas, colada de morocho en leche.</p> <p>ALMUERZO. – Sopa de coliflor y papa, tortilla de atún, ensalada de remolacha, pure de garbanzo.</p> <p>RT.- Patacones, batido de papaya.</p>
LUNES 15 JUNIO	MARTES 16 JUNIO	MIÉRCOLES 17 JUNIO	JUEVES 18 JUNIO	VIERNES 19 JUNIO
<p>RM.- Sanduche de atún con lechuga, apio y aguacate en pan integral. Jugo de tomate.</p> <p>ALMUERZO.- Sopa de arvejas, estofado de carne, pure de papas, ensalada de vainitas y tomate Cherry.</p> <p>RT.- Ensalada de frutas con amaranto.</p>	<p>RM.- Yogurt con granola hecha en casa.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de zanahoria, pure de mellocos, hamburguesa casera, ensalada de col morada.</p> <p>RT.- Empanadas de verduras y queso, agua saborizada.</p>	<p>RM.- Galletas de avena hechas en casa, batido de fresas con leche de almendras.</p> <p>ALMUERZO.- Sopa de poroto, tacos vegetarianos.</p> <p>RT.- Tortilla de espinaca, jugo de limón, tostada integral.</p>	<p>RM.- Pizza de queso y vegetales jugo de naranjilla.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de acelga, pescado asado, encebollado, arroz y aguacate.</p> <p>RT.- Deditos de yuca en salsa de queso, melón, agua saborizada.</p>	<p>RM.- Espumilla de guayaba, galleta integral, agua saborizada.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de habas, tallarín con pollo, ensalada de pimientos y cebolla.</p> <p>RT.- Tostadas con paté de champiñones, batido de mora</p>
LUNES 22 JUNIO	MARTES 23 JUNIO	MIÉRCOLES 24 JUNIO	JUEVES 25 JUNIO	VIERNES 26 JUNIO
<p>RM.- Papaya y piña, colada de morocho.</p> <p>ALMUERZO.- Caldo de pollo con verduras y fideos</p> <p>RT.- Arroz con leche, almendras y fresas.</p>	<p>RM.- Barquitos de papa con queso, jugo de naranja y zanahoria</p> <p>ALMUERZO.- Sopa de porotos, pescado al vapor con tomate, cebolla y orégano, arroz integral, ensalada de col morada y blanca con ajonjolí.</p> <p>RT.- Guineo, colada de quinua en leche.</p>	<p>RM.- Yogurt con fruta picada y avena en hojuelas.</p> <p>ALMUERZO.- Loco de papas, carne asada, zanahoria rallada.</p> <p>RT.- Arepa de maíz rellena de queso, jugo de naranjilla.</p>	<p>RM.- Rollitos de pollo, jugo de limón, menta y fresas.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de zuquini, lasagña de vegetales con queso.</p> <p>RT.- Piña, colada de avena con especias y leche, galleta integral.</p>	<p>RM.- Mandarinas, colada de harina de plátano.</p> <p>ALMUERZO.- Sopa de coliflor, arroz, huevo pochado, ensalada de brócoli, tomate.</p> <p>RT.- Sanduche de queso caliente, jugo de tomate.</p>
LUNES 29 JUNIO	MARTES 30 JUNIO	MIÉRCOLES 01 JULIO	JUEVES 02 JULIO	VIERNES 03 JULIO
<p>RM.- Quesadillas de vegetales y queso caliente, jugo de manzana.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de choclos, canelones de carne, ensalada de lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>RT.- Mango, colada de avena y especias.</p>	<p>RM.- Discos de zanahoria, peras y nueces en miel de mandarina, vaso de leche.</p> <p>ALMUERZO.- Sopa de quinua, vegetales salteados con pollo y arroz.</p> <p>RT.- Muchines de yuca con queso, jugo de mora.</p>	<p>RM.- Huevo duro, colada de morocho y manzana</p> <p>ALMUERZO.- Crema e acelga, pescado al horno con papas, ensalada de granos tiernos, verduras.</p> <p>RT.- Ensalada de fruta, yogurt</p>	<p>RM.- Yogurt con conflex de maíz, frutilla picadas y arándanos.</p> <p>ALMUERZO.- Arroz integral, menestra de lenteja, ensalada de atún con tomate, y cebolla.</p> <p>RT.- Deditos de sal, batido de oritos con leche.</p>	<p>RM.- Guineos, colada de quinua.</p> <p>ALMUERZO.- Crema de brócoli, pastel de verde con carne.</p> <p>RT.- Pan de yuca, manzana y colada de avena.</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.