

LUNES 03 AGOSTO	MARTES 04 AGOSTO	MIÉRCOLES 05 AGOSTO	JUEVES 06 AGOSTO	VIERNES 07 AGOSTO
RM.- Guineo asado en jugo de naranja y especias, colada de morocho. ALMUERZO.- Crema de zapallo, arroz, menestra de lenteja, ensalada de brócoli y coliflor. RT.- Biscochos de sal, batido de vainilla.	RM. - Burrito de mermelada de fresa y fruta picada, batido de papaya ALMUERZO. - Crema de zanahoria, ensalada de atún con fideos y verduras RT.- Tortilla de maíz y jugo de tomate	RM. - Ensalada de alverjas, Zanahoria, brócoli y huevo duro más agua saborizada ALMUERZO. - Crema de puerros, tallarín con carne y ensalada de rábanos RT.- Guineo más colada de quinua	RM. - Pan de yuca y yogurt ALMUERZO. - Sopa de cebada perlada, Nuggets de pescado, pure de garbanzo, ensalada de lechuga, tomate, aguacate y cebolla. RT.- Huevo duro, más colada de avena con canela y manzana	RM. - Huevo duro, sandia con amaranto ALMUERZO. - Menestra de frijoles con zanahoria y pimientos, arroz con ensalada de atún RT.- Galleta de avena con vainilla y Batido de Mora
LUNES 10 AGOSTO	MARTES 11 AGOSTO	MIÉRCOLES 12 AGOSTO	JUEVES 13 AGOSTO	VIERNES 14 AGOSTO
FERIADO	RM. - Hot cakes de almendras, chía y jugo de tomate ALMUERZO. - Caldo de pollo, verduras y yuca RT.- Manzanas, tostadas integrales con agua saborizada	RM. - Sándwich de vegetales más agua saborizada ALMUERZO. - Crema de tomate, seco de pollo con arroz, arveja, apio y zanahoria RT.- Mango, Colada de quinua	RM. - Ensalada de Frutas con nibs de avena ALMUERZO. - Sopa de trigo, pescado al horno, yuca cocida y ensalada de remolacha RT.- Tostadas Francesas, limonada con pepino	RM. - Nuggets de zanahoria y brócoli, jugo de naranja y espinaca ALMUERZO. - sopa de lenteja, tortilla de zanahoria, ensalada de granos tiernos, y pure de papas RT.- Yogurt con deditos de Sal

***Agua saborizada**

Preparación: en una jarrita de agua poner rodajas de fruta (naranja, toronja, frutilla, etc.)

Contribuye al hábito de la ingesta de agua