

| LUNES 31 AGOSTO                                                                                                                                                                                                                                | MARTES 01 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                              | MIÉRCOLES 02 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                          | JUEVES 03 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                 | VIERNES 04 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>RM.-</b> Manzana y revuelto con zanahoria + colada de avena.<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Pollo a la plancha, pure de papas y ensalada de brócoli y tomate<br><br><b>RT.-</b> Tostadas con mermelada y mantequilla de almendras, jugo de tomate | <b>RM.-</b> Guineo, batido de fresas + galleta integral<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Crema de espinaca albóndigas, arroz, ensalada de col con zanahoria y ajonjolí tostado<br><br><b>RT.-</b> Durazno y colada de morocho                                                             | <b>RM.-</b> Ensalada de frutas con cereal y huevo de codorniz<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Caldo de pollo con fideos, zanahoria, coliflor, brócoli y apio<br><br><b>RT.-</b> Sanduche de queso y chocolate caliente en leche de coco | <b>RM.-</b> Taco de carne con verduras y queso + jugo de piña<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Crema de acelga y tigrillo<br><br><b>RT.-</b> Yogurt con galleta de vainilla, pasas y avena.                                                                  | <b>RM.-</b> Llapingachos, jugo de zanahoria, naranja y frutilla.<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Pescado a la plancha, menestra de lentejas, arroz integral y ensalada de col morada<br><br><b>RT.-</b> Batido de guineo y leche de almendras, tostada con aguacate, tomate, queso y orégano. |
| LUNES 07 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                            | MARTES 08 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                              | MIÉRCOLES 09 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                          | JUEVES 10 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                 | VIERNES 11 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>RM.-</b> Galletas de avena, papaya y jugo de sandia<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Menestra de lenteja, carne asada, arroz, y ensalada de col morada<br><br><b>RT.-</b> Muchines de yuca, jugo de naranja, zanahoria y remolacha                  | <b>RM.-</b> Choclo con queso y agua saborizada de mandarina<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Sopa de quinoa, berenjenas al horno con queso, tomate y orégano<br><br><b>RT.-</b> Duraznos y colada de avena                                                                                | <b>RM.-</b> Huevo duro, pera y jugo de melón<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Locro de papas, pescado apanado con avena y ensalada de grano tierno<br><br><b>RT.-</b> Galleta de sal con guacamole y queso batido de leche con papaya    | <b>RM.-</b> Emborrajados de plátano, agua saborizada de quiwi<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Seco de pollo con arroz y ensalada de remolacha, zanahoria y tomate<br><br><b>RT.-</b> Barras energéticas de avena, arándanos y granola y jugo de naranjilla  | <b>RM.-</b> Yogurt con conflux de quinua y fruta picada<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Crema de zanahoria, ensalada de atún con fideos y verduras<br><br><b>RT.-</b> Tortilla de maíz y jugo de tomate                                                                                       |
| LUNES 14 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                            | MARTES 15 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                              | MIÉRCOLES 16 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                          | JUEVES 17 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                 | VIERNES 18 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>RM.-</b> Ensalada de frutas con amaranto y almendras picadas<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Verduras salteadas, huevo frito y arroz<br><br><b>RT.-</b> Yogurt con pan de yuca                                                                     | <b>RM.-</b> Tacos de pollo con aguacate, lechuga y tomate + jugo de piña<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Caldo de verduras ensalada de papas con atún<br><br><b>RT.-</b> Guineo, cake de zuquini, batidos de frutos rojos (arándanos, fresas y mora) y leche de almendra.                | <b>RM.-</b> PIZZA vegetariana y colada de morocho<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Pescado al horno menestra de garbanzo, arroz y ensalada de apio y vainitas<br><br><b>RT.-</b> Jugo de fresas y plátano + galleta de vainilla          | <b>RM.-</b> Manzana, Sanduche de pollo<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Carne asada, papas al horno ensalada rábano y menestra de poroto<br><br><b>RT.-</b> Tostada integral mermelada de mora, colada de quinoa                                             | <b>RM.-</b> Pancakes de avena con miel de maple, frutilla, guineo y jugo de mora<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Arroz compuesto con pollo, arveja, zanahoria, vainita y aguacate.<br><br><b>RT.-</b> Manzana y colada de avena                                                               |
| LUNES 21 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                            | MARTES 22 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                              | MIÉRCOLES 23 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                          | JUEVES 24 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                 | VIERNES 25 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>RM.-</b> Revuelto de choclo, jugo de zanahoria, manzana y perejil<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Caldo succulento de pollo, verduras y fideos<br><br><b>RT.-</b> Arepa colombiana, batido de coco, mango y piña.                                  | <b>RM.-</b> Manzana roja, huevo de codorniz, batido de avena, plátano y miel<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Crema de frejoles tiernos y zapallo en agua de apio, pescado apanado arroz y encebollado.<br><br><b>RT.-</b> Guineo y frutilla picada con avena, pasas y jugo de naranjilla | <b>RM.-</b> Salteado de brócoli, zanahoria y zuquini + colada de morocho<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Arroz compuesto con carne y verduras<br><br><b>RT.-</b> Galletas de sal, batido de arándanos, naranja, espinaca y miel         | <b>RM.-</b> Yogurt con fruta picada y amaranto.<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Lasaña de zuquini ensalada de vainitas con tomate y aguacate.<br><br><b>RT.-</b> Huevo duro, batido de pera y plátano                                                       | <b>RM.-</b> Pizza de queso y verduras jugo piña y espinaca<br><br><b>ALMUERZO.-</b> Sopa de garbanzo, hamburguesa, arroz y ensalada lechuga, cebolla y aguacate<br><br><b>RT.-</b> Sanduche de guayaba y colada de avena                                                               |
| LUNES 28 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                            | MARTES 29 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                              | MIÉRCOLES 30 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                          | JUEVES 01 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                    | VIERNES 02 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>RM.-</b> Guineo asado en jugo de naranja con amaranto, colada de morocho<br><br><b>ALM.-</b> Arroz moro, albóndigas, ensalada de col morada y zanahoria<br><br><b>RT.-</b> Empana de queso, jugo de tomate de árbol.                        | <b>RM.-</b> Ensalada de frutas con granola.<br><br><b>ALM.-</b> Sopa de poroto tierno, tortilla de espinaca, arveja y arroz integral.<br><br><b>RT.-</b> Pizza vegetariana, jugo de maracuyá.                                                                                     | <b>RM.-</b> Tostada francesa, jugo de mandarina<br><br><b>ALM.-</b> Crema de acelga, arroz compuesto con pollo y verduras.<br><br><b>RT.-</b> Guineo asado, colada de morocho                                                    | <b>RM.-</b> Pancakes de linaza con miel de mandarina, agua saborizada.<br><br><b>ALM.-</b> Sopa de arveja, pollo al horno, sudado de legumbres.<br><br><b>RT.-</b> Tostadas integrales con mantequilla de almendras y fresas, jugo de peras cocidas. | <b>RM.-</b> Huevo duro, colada de morocho.<br><br><b>ALM.-</b> Sopa de poroto, canelones de espinaca y ensalada de brócoli.<br><br><b>RT.-</b> Guineo, colada de quinua.                                                                                                               |