



MARZO 2023

	Miercoles 01	Jueves 02	Viernes 03
REFRIGERIO	Donas y jugo de temporada	Burritos y jugo de temporada	Torta de zanahoria y jugo de temporada
ENTRADA	Sopa de pollo con fideo	Sopa de quinua	Locro de zambo
PLATO FUERTE	Pollo a la naranja, arroz con curry, ensalada de lechuga, berros y palmito aderezo golf	Spaguetti con atún y ensalada de rabano y tomate con aderezo clásico	Chuleta de cerdo al chimichurry, papas al perejil y ensalada de brócoli y zanahoria en aderezo italiano
POSTRE	Mousse de mora	Alfajores	Granadilla
JUGOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

	LUNES 06	MARTES 07	MIERCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
REFRIGERIO	Papi nuggets y jugo de temporada	Muesli con fruta	Torta de naranja y jugo de temporada	Empanada de queso y jugo de temporada	Pan de chocolate y jugo de temporada
ENTRADA	Arroz de cebada		Pan de ajo	Crema de zanahoria	Aguado de pollo
PLATO FUERTE	Filete de pescado apanado, arroz, y encurtido de cebolla perla y tomate	Pechuga de pollo al vino, quinoa y barra de ensaladas.	Lasagña de carne y ensalada italiana	Arroz relleno con pollo, salchicha y rodajitas de huevo duro	FESTIVAL ECUATORIANO Fritada, papas, choclo desgranado, maduro frito y aguacate.
POSTRE	Frutillas con crema	Galletas de avena	Helado	Merengón de mora	Pristiños con miel
JUGOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada



	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
REFRIGERIO	Chochos con tostado y jugo de temporada.	Rollo de canela y jugo de temporada	Mini hot dog y jugo de temporada	Tigrillo de chicharrón y jugo de temporada	Lunch reforzado de media jornada: Hamburguesa con papas fritas y jugo de temporada
ENTRADA	Sopa oriental	Sopa de bola de verde	Crema de espinaca con canguil	Sopa de letras	
PLATO FUERTE	Chaulafán y vegetales salteados (zanahoria, brocoli, nabo chino).	Encocado de camarón, arroz, patacones y aguacate	Carne a la plancha, papitas en salsa de maní y ensalada de lechuga con tomate.	Pollo en salsa bbq, yuquitas fritas y ensalada de col blanca y zanahoria en aderezo ranch.	
POSTRE	Sandía	Pastel de vainilla	Suspiros	Duraznos en almíbar	
JUGOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
REFRIGERIO	Macarrones con queso y jugo de temporada	Sánduche de pollo y jugo de temporada	Tortilla española y jugo de temporada	Frutas con helado	Brownie y jugo de temporada
ENTRADA	Sopa Juliana		Canguil y chifles	Sopa de lenteja	Crema de tomate con papa fosforo
PLATO FUERTE	Goulash de res, arroz y choclo frito con ensalda de brócoli.	Canelones vegetarianos y barra de ensalada	Ceviche de pescado (opcional arroz)	Spaguetti en salsa alfredo, ensalada de lechuga con maiz dulce y tomate cherry en aderezo honey mustard	Tacos mexicanos, lechuga, tomate y guacamole
POSTRE	Flan	Piña	Galletas chocochip	Mandarina	Coctél de frutas
JUGOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
REFRIGERIO	Pan de yuca con yogurt	Quesadilla y jugo de temporada	Empanada de carne y jugo de temporada	Torta marmoleada y jugo de temporada	Tortillas de verde con jugo de temporada
ENTRADA	Sopa de costilla desmechada	Crema de choclo con canguil	Sopa de morocho	Sopa de fideo con queso	
PLATO FUERTE	Pollo en salsa teriyaki y ajonjolí, arroz y ensalada rusa	Macarrones con carne molida y salsa napolitana y ensalada de espinaca, tomate con queso parmesano.	Baby costillas de cerdo con papas a la francesa y ensalada de champiñón y palmito con aderezo ranch	Strogonof de res, arroz blanco y ensalada de quinua, tomate cherry y aguacate	Opción 1: Fanesca Opción 2: Atún con papás fritas (opcional arroz)
POSTRE	Pera	Pancakes con miel de maple	Bastones de chocolate	Gelatina	Arroz con leche
JUGOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

Barra de ensaldas y aderezos

Festival especial

El comedor se reserva el derecho de cambios en el menú por casos de fuerza mayor.

REVISADO POR: ALEJANDRA HERNÁNDEZ

APROBADO POR: RUTH GARCÍA