

## SEMANA 1: 1 al 4 Abril

### MARTES 1

Nutritivo

#### Refrigerio

Piña  
Batido de fresa  
Sanduche de Jamón y queso

#### Almuerzo

Sopa de lentejas  
Arroz con aceite de coco  
Papa criolla dorada  
Cerdo a la naranja  
Res desmechada asiática  
Ensalada de sandía, pepino y queso  
Tomates asados con romero

#### Bebida

Mandarinada

#### Postre

Flan de caramelo

#### \*Vegetariano

Croquetas de lenteja

### MIÉRCOLES 2

Divertido

#### Refrigerio

Pan de bono  
Compota de pera  
Chocolate en leche

#### Almuerzo

Crema de espinaca  
Arroz amarillo  
Arroz con pollo  
Cascos de papa  
Cerdo teriyaki  
Ensalada de aguacate, tomate y cilantro  
Vegetales a la crema

#### Bebida

Jugo de fresa

#### Postre

Durazno

#### \*Vegetariano

Queso Mozzarella apanado

### JUEVES 3

Delicioso

#### Refrigerio

Pancakes de frutos rojos  
Fresa  
Leche espumada

#### Almuerzo

Sopa de avena  
Arroz blanco  
Ragu de res  
Filete de pollo BBQ  
Yuca frita  
Ensalada de aguacate  
Coliflor rostizada

#### Bebida

Agua fresca de patilla

#### Postre

Crumble de manzana

#### \*Vegetariano

Champiñones en salsa de queso

### Fun Day Día Mexicano

### VIERNES 4

#### Refrigerio

Muffin de queso y maíz  
Kiwi y Melón  
Agua fresca de frutos amarillos

#### Almuerzo

Sopa de tortilla  
Arroz blanco  
Totopos Mexicanos  
Cerdo desmechado al pastor  
Pollo Mexicano  
Aguacate y maíz  
Torta de zanahoria

#### Bebida

Agua de flor de jamaica

#### Postre

Quesadilla con arequipe

#### \*Vegetariano

Tofu salteado con vegetales

## SEMANA 2: 7 al 11 Abril

### LUNES 7

Energizante

#### Refrigerio

Emanada de carne  
Pera  
Jugo de Mango

#### Almuerzo

Sopa de maíz dulce y papa  
Arroz con cilantro  
Pollo al curry  
Milanesa de cerdo  
Mazorca asada  
Ensalada griega  
Zapallo asado con miel

#### \*Vegetariano

Tofu al curry

#### Bebida

Jugo de mora

#### Postre

Mandarina

### MARTES 8

Balancedo

#### Refrigerio

Parfait de frutos amarillos

#### Almuerzo

Sopa de ahuyama y jengibre  
Arroz pajarito  
Carne de res satay  
Tilapia en leche de coco  
Cubos de papa  
Ensalada de zanahoria y tomate  
Champiñones y tomates salteados

#### \*Vegetariano

Queso costeño apanado

#### Bebida

Agua fresca de frutos verdes

#### Postre

Gelatina de sabores

### MIÉRCOLES 9

Refrescante

#### Refrigerio

Arepa con queso  
Manzana roja  
Milo en leche caliente

#### Almuerzo

Crema de tomate  
Arroz blanco  
Ropa vieja  
Cerdo fajitas  
Frijol negro  
Ensalada de quinoa crocante  
Chips de berenjena

#### \*Vegetariano

Frijol negro

#### Bebida

Jugo de maracuyá

#### Postre

Fresa

### JUEVES 10

Fortalecedor

#### Refrigerio

Focaccia de jamón y tomate  
Bananada

#### Almuerzo

Caldo de res  
Arroz con verduras  
Cerdo desmechado BBQ  
Carne de res en salsa demíglace  
Papa salada  
Ensalada cesar  
Torta de brócoli

#### Bebida

Agua de fresa y menta

#### Postre

Postre de tres leches

#### \*Vegetariano

Hummus

### VIERNES 11

Saludable

#### Refrigerio

Almojábana  
Mango y papaya  
Jugo de mora

#### Almuerzo

Crema de coliflor  
Pasta corta con aceite de oliva y finas hierbas  
Boloñesa  
Pollo Alfredo  
Palitroques  
Ensalada waldorf  
Ratatouille

#### Bebida

Agua fresca de maracuyá y hierba buena

#### Postre

Banano caramelizado

#### \*Vegetariano

Lasagna de espinaca gratinada

## SEMANA 3: 21 al 25 Abril

### LUNES 21

Vitaminico

#### Refrigerio

Pastel de pollo  
Melón  
Jugo de mango

#### Almuerzo

Crema de ahuyama  
Arroz amarillo  
Chorizo salteado  
Res con brócoli  
Cascos de papa  
Ensalada de maíz con cebolla  
Remolacha asada

#### \*Vegetariano

Tofu salteado con vegetales

#### Bebida

Jugo de mora

#### Postre

Piña

### MARTES 22

Protéico

#### Refrigerio

Tostadas francesas  
Chocolate en leche  
Durazno

#### Almuerzo

Sopa de albóndigas  
Arroz blanco  
Pollo a la plancha  
Res molida  
Frijol rojo  
Ensalada de tomate y espinaca  
Zanahoria asada con albahaca

#### \*Vegetariano

Frijol rojo

#### Bebida

Agua de coco y limón

#### Postre

Gelatina de sabores

### MIÉRCOLES 23

Equilibrado

#### Refrigerio

Pan de bono  
Mandarina  
Jugo de fresa

#### Almuerzo

Caldo de pollo  
Arroz rojo  
Pollo en salsa criolla  
Cerdo al horno  
Maíz desgranado gratinado  
Ensalada de pepino, tomate y aguacate  
Coliflor rostizada

#### \*Vegetariano

Chips de berenjena

#### Bebida

Agua de limonaria, limón y menta

#### Postre

Arroz con leche

### JUEVES 24

Nutritivo

#### Refrigerio

Quesadilla integral  
Compota de manzana  
Avena casera

#### Almuerzo

Sopa de brócoli y queso  
Arroz con perejil  
Pollo en salsa de champiñones  
Cerdo con miel y romero  
Cascos de papa finas hierbas  
Ensalada cesar  
Habichuelas salteadas

#### Bebida

Jugo de maracuyá

#### Postre

Melón

#### \*Vegetariano

Champiñones a la crema

### Día del niño

### VIERNES 25

#### Refrigerio

Sanduche de huevo y queso cheddar  
Fresa  
Milo en leche

#### Almuerzo

Sopa de pasta con pollo  
Arroz con aceite de coco  
Nuggets de pollo horneados  
Lasagna de res  
Papa a la francesa  
Ensalada de aguacate, tomate y cilantro  
Torta de zanahoria

#### Bebida

Té helado

#### Postre

Mousse de chocolate

#### \*Vegetariano

Lasagna de vegetales

## SEMANA 4: 28 al 30 Abril

### LUNES 28

Saludable

#### Refrigerio

Palito de queso  
Papaya  
Jugo de durazno

#### Almuerzo

Crema de tomate  
Arroz pajarito  
Cerdo agri dulce  
Pollo a la jardinera  
Papa pesto  
Ensalada mixta con fruta  
Champiñones y tomates salteados

#### Bebida

Jugo de frutos rojos

#### Postre

Mango tomy

#### \*Vegetariano

Tofu a la jardinera

### MARTES 29

Divertido

#### Refrigerio

Pancakes de limón  
Bananada

#### Almuerzo

Caldo de res  
Arroz con fideos  
Pollo al curry  
Res salteada en miel  
Cubos de papa  
Ensalada de pepino, tomate y naranja  
Tomates asados con romero

#### Bebida

Agua de fresa y menta

#### Postre

Leche asada

#### \*Vegetariano

Queso costeño apanado

### MIÉRCOLES 30

Equilibrado

#### Refrigerio

Muffin de queso  
Durazno  
Leche espumada

#### Almuerzo

Crema de espinaca  
Arroz amarillo  
Pollo fajitas  
Cerdo a la plancha  
Garbanzo con guisos  
Ensalada de aguacate  
Torta de vegetales

#### Bebida

Agua fresca de frutos rojos

#### \*Vegetariano

Garbanzo con guiso

#### Postre

Fresas con crema

Para niños increíbles, una alimentación increíble