



ALMUERZOS

13-18 años



Semana 1

Act. Ene 2019

Valor alimenticio: 860 kcal.

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------------------------|--|---|--|--|--|
| PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1 | 5 onzas de pechuga de pollo | 5 onzas de bistec de res criollo | 5 onzas de pollo en salsa reina (salsa blanca, zanahoria y hongos) | 5 onzas de carne guisada de res con vegetales | 5 onzas de pollo en salsa de queso |
| PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2 | 5 onzas de fajitas de res chinas | 3 tacos de pollo (5 onzas de pollo) chirmol frijoles molidos | 5 onzas de lomo de cerdo en salsa BBQ | 2 tomates rellenos con pollo y queso | 5 onzas de carne deshilada con vegetales |
| PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3 | Lasaña de pollo ensalada fresca tradicional, ½ taza de vegetales mixtos, 1 tortilla | Quenele de pescado (croqueta de pescado 5 onzas) acompañar con salsa tártara | Pastel de carne molida y puré de papa ensalada y vegetales | Crema de pollo con trozos de pollo | Hamburguesa de pollo, papa frita, 1 vaso de refresco natural, 1 fruta |
| ENSALADA | 1 taza de ensalada fresca con petitpois | 1 taza de ensalada fresca con zanahoria | 1 taza de pepino en julianas con vinagreta | 1 taza de ensalada fresca con maíz | 1 taza de ensalada fresca americana |
| VEGETALES | ½ taza de zuquini, ejote y brócoli | ½ taza de coliflor y zanahoria | ½ taza de brócoli, arveja china y zanahoria | ½ taza de vegetales gratinados | ½ taza de pipianes, ejote y güisquil |
| GUARNICIÓN | 1 taza de arroz con espinaca o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | 1 taza de arroz con zanahoria o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | ½ taza de arroz con vegetales, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | 1 taza de arroz cantones o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | 1 taza de arroz con ejote o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco natural |

*Ensalada, vegetales y guarnición incluidos en plato principal.



Precio: USD\$3.50

El almuerzo consta de un plato principal, ensalada o vegetales y guarnición





ALMUERZOS

13-18 años

Act. Ene 2019



Semana 2

Valor alimenticio: 860 kcal.

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------------------------|--|---|--|--|--|
| PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1 | 5 onzas de bistec de res en salsa morena | 1/4 de pollo horneado con salsa new york | 5 onzas de fajitas de res con cebolla y chile verde y tomate | ¼ de pollo horneado con salsa al romero | 5 Onzas de tender de pollo empanizado |
| PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2 | 5 onzas de fajitas de pollo con vegetales (cebolla, chile verde, brócoli) | 2 medallones de carne molida de res con espinaca | ¼ de pollo teriyaki | 2 albóndigas de res en salsa | 5 onzas de brocheta de res |
| PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3 | 5 onzas de croqueta de atún | Tallarines Alfredo con 5 onzas de pollo | Papa horneada rellena con queso, pollo y hongos | Sopa de fideos con 5 onzas de pollo en trozos | 2 porciones de pizza papa gajo |
| ENSALADA | 1 taza de ensalada fresca tradicional | 1 taza de ensalada fresca con maíz | 1 taza de ensalada fresca tres lechugas | 1 taza de ensalada fresca con brócoli | 1 taza de ensalada fresca con mayonesa |
| VEGETALES | ½ taza de brócoli gratinado | ½ taza de zanahoria con ejote | ½ taza de zuquini con zanahoria | ½ taza de ejotes con tomate | ½ taza de berenjena, zuquini, arveja china |
| GUARNICIÓN | 1 taza de arroz con garbanzo o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | 1 taza de arroz con ejote y zanahoria o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | 1 taza de arroz con maíz y chile verde o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | 1 taza de arroz con petit pois o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | 1 taza de arroz con vegetales o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco natural |



Precio: USD\$3.50

El almuerzo consta de un plato principal, ensalada o vegetales y guarnición





ALMUERZOS

13-18 años



Semana 3

Act. Ene 2019

Valor alimenticio: 860 kcal.

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------------------------|--|---|--|---|---|
| PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1 | 1/4 de pollo en salsa criolla | 5 onzas de chapsuey de pollo | 2 muslos de pollo horneado en salsa campesina (salsa blanca, puerro y hongos) | 5 onzas de bistec de res a la plancha con chirmol | 5 onzas de pollo en salsa italiana (albahaca, cebolla finamente picada, tomatosa en cubos, pimientos en fajitas) |
| PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2 | 5 onzas de lomo de cerdo en salsa BBQ | 5 onzas bistec de res a la plancha con salsa de romero | 2 chuletas de res fingida con salsa de tomate, cebolla y chile verde picado | 5 onzas de pechuga de pollo deshuesada con salsa jardinera | brocheta de res (5 onzas de carne) |
| PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3 | 3 canelones de pollo ensalada fresca vegetales ensalada de pepino con tomate vegetales | Sopa de tortilla | 5 onzas de lonja a la romana | 2 croquetas de papa con carne molida de res y queso ensalada fresca vegetales | Panini de orégano y especias cama de lechuga, tomate, pepino con 5 onzas de pollo y queso mozarella papas fritas |
| ENSALADA | 1 taza de ensalada fresca tres lechugas | 1 taza de ensalada fresca con crotones | 1 taza de ensalada fresca con maíz | 1 taza de ensalada fresca con aceitunas | 1 taza de ensalada fresca con chile verde |
| VEGETALES | ½ taza de zuquini, ejotes y zanahorias | ½ taza de escabeche | ½ taza de vegetales mixtos salteados gratinados | ½ taza de guisquil, con ejote y coliflor | ½ taza de ejote con tomate |
| GUARNICIÓN | ½ taza de arroz o puré de papa florentino, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | ½ taza de arroz con vegetales o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | ½ taza de arroz amarillo con zanahoria o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | ½ taza de arroz con ejote y zanahoria o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | ½ taza de arroz con guisquil y zanahoria o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco natural |



Precio: USD\$3.50

El almuerzo consta de un plato principal, ensalada o vegetales y guarnición





ALMUERZOS

13-18 años



Semana 4

Act. Ene 2019

Valor alimenticio: 860 kcal.

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|
| PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1 | 1/4 fricase de pollo (pollo en trozos, chile verde, cebolla, salsa de tomate y papa, aceitunas, orégano y laurel) | 1/4 de pollo a la salvadoreña | 5 onzas de carne farah (Carne partida en cuadros, chile verde, Cebolla, Ajo, Cilantro, Salsa inglesa) | 5 onzas de pechuga de pollo a la barbacoa | 5 onzas de carne de res a la plancha acompañar con chirmol |
| PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2 | Tacos de res (3X1) chirmol frijoles molidos guacamole | 5 onzas de lonja de pescado empanizada | Burrito de pollo acompañado con chirmol y aguacate | 5 onzas de lomo de cerdo estilo chino (brócoli, zanahoria, arvejas, chile verde, cebolla, jengibre y miel de abeja) | 2 croquetas de pollo en salsa pomodoro (salsa de tomate, queso rallado y albahaca) |
| PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3 | 1 taza de Mac and cheese con brócoli y pollo (salsas de queso) dos ensaladas | 2 crepas con queso y espinaca ensalada fresca vegetales | 2 medallones de res con vegetales y salsa | 1 taza de farfalles con pollo, hongos y salsa de tomate dos ensaladas | telera con 5 onzas de carne de res papa gajo refresco natural |
| ENSALADA | ½ taza de pepino a la vinagreta | ½ taza de ensalada fresca tradicional | ½ taza de ensalada fresca con petitpois | ½ taza de ensalada fresca con maíz | ½ taza de ensalada fresca americana |
| VEGETALES | ½ taza de pipián, zanahoria y brócoli | ½ taza de coliflor, arveja china y güisquil | ½ taza de vegetales mixtos gratinados | ½ taza de ejote con tomate | ½ taza de zuquini, brócoli y coliflor |
| GUARNICIÓN | ½ taza de arroz con vegetales, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | ½ taza de puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | ½ taza de arroz con ejote y zanahoria, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | ½ taza de arroz con petitpois, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural | ½ taza de arroz con zanahoria y chile verde, 1 tortilla, 12 onzas de refresco natural |



Precio: USD\$3.50

El almuerzo consta de un plato principal, ensalada o vegetales y guarnición

