



ALMUERZOS

13-18 años



Semana 1

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



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

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

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

