



# ALMUERZOS

7-12 años

Semana 1

Valor alimenticio: 525 kcal.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	3 onzas de pechuga de pollo en salsa	3 onzas bistec de res criollo	3 onzas de pollo en salsa reina (salsa blanca, zanahoria y hongos)	3 onzas de carne guisada de res con vegetales	3 onzas de pollo en salsa de queso
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	3 onzas de fajitas de res chinas	3 tacos de pollo Chirmol, frijoles molidos	3 onzas de lomo de cerdo en salsa BBQ	1 tomate rellenos con pollo y queso	3 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 3 onzas (croqueta de pescado) acompañar con salsa tártara	Pastel de carne molida y puré de papa ensalada y vegetales	Crema de pollo con 3 onzas de pollo en trozos	Hamburguesa de pollo (3 onzas) papa frita
ENSALADA	½ taza de ensalada fresca con petit pois	½ taza de ensalada fresca con zanahoria	½ taza de pepino en julianas con vinagreta	½ taza de ensalada fresca con maíz	½ taza de ensalada fresca americana
VEGETALES	½ taza de zuquini, ejote y brócoli	½ taza de coliflor, zanahoria y ejotes	½ taza de brócoli, arveja china y zanahoria	½ taza de vegetales gratinados	½ taza de pipianes, ejote y güisquil
GUARNICIÓN	½ taza de arroz con espinaca o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ 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	½ taza de arroz cantones o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ 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\$2.75

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





# ALMUERZOS

7-12 años

Semana 2

Valor alimenticio: 525 kcal.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	3 onzas de bistec de res en salsa morena	1/8 de pollo horneado con salsa new york	3 onzas de fajitas de res con cebolla y chile verde y tomate	3 onzas de pollo horneado con salsa al romero	3 onzas de tender de pollo empanizado
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	3 onzas de fajitas de pollo con vegetales	1 medallón de carne molida de res con espinaca	Piernas de pollo teriyaki	albóndiga de res en salsa	3 onzas de brocheta de res
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3	3 onzas de croqueta de atún	Tallarines Alfredo con 3 onzas de pollo	Papa horneada rellena con queso, pollo y hongos	Sopa de fideos con pollo	Porción de pizza papa gajo
ENSALADA	½ taza de ensalada fresca tradicional	½ taza de ensalada fresca con maíz	½ taza de ensalada fresca tres lechugas	½ taza de ensalada fresca con brócoli	½ 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	½ taza de arroz con garbanzo 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 maíz y chile verde o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz con petit pois o puré de papa, 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 natural

Precio: USD\$2.75

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





# ALMUERZOS

## 7-12 años

Semana 3

Valor alimenticio: 525 kcal.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	1/8 de pollo en salsa criolla	Chap suey de pollo	Muslos de pollo horneado en salsa campesina (salsa blanca, puerro y hongos)	Bistec de res a la plancha con chirmol	3 onzas de pollo en salsa italiana (albahaca, cebolla finamente picada, tomatosa en cubos, pimientos en fajitas)
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	Lomo de cerdo en salsa BBQ	Bistec de res a la plancha con salsa de romero	3 onzas de chuleta de res fingida con salsa de tomate, cebolla y chile verde picado	Pechuga de pollo deshuesada con salsa jardinera	Brocheta de res
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3	2 canelones de pollo ensalada fresca vegetales ensalada de pepino con tomate y vegetales	Sopa de tortilla	3 onzas de lonja a la romana	Lasaña de res ensalada fresca vegetales	Panini de orégano y especias cama de lechuga, tomate y pepino con pollo y queso mozarella papas fritas
ENSALADA	½ taza de ensalada fresca tres lechugas	½ taza de ensalada fresca con crotones	½ taza de ensalada fresca con maíz	½ taza de ensalada fresca con aceitunas	½ 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 güisquil, 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 güisquil y zanahoria o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco natural

Precio: USD\$2.75

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





# ALMUERZOS

7-12 años



Semana 4

Valor alimenticio: 525 kcal.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	1/8 fricase de pollo (pollo en trozos, chile verde, cebolla, salsa de tomate y papa, aceitunas, orégano y laurel)	1/8 de pollo a la salvadoreña	3 onzas de carne farah (Carne partida en cuadros, chile verde, Cebolla, Ajo, Cilantro, Salsa inglesa)	3 onzas de pechuga de pollo a la barbacoa	3 onzas de carne de res a la plancha acompañar con chirmol
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	Tacos de res (2X1) Chirmol, frijoles molidos y guacamole	3 onzas de lonja de pescado empanizada	Burrito de pollo acompañado con chirmol y aguacate	3 onzas de lomo de cerdo estilo chino (brócoli, zanahoria, arvejas, chile verde, cebolla, jengibre y miel de abeja)	Croqueta de pollo en salsa pomodoro (salsa de tomate, queso y albahaca)
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3	½ taza de Mac and cheese con brócoli y pollo (salsas de queso)	Crepa con queso y espinaca ensalada fresca vegetales	1 medallón de res con vegetales y salsa	½ taza de farfalles con pollo, hongos y salsa de tomate	Telera con 3 onzas de carne de res papa gajo
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\$2.75

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

