

C.B.S MENÚ MAYO 2022

		MONDAY 2	TUESDAY 3	WEDNESDAY 4	THURSDAY 5	FRIDAY 6
SEMANA 1 MAYO	NUEVES	SANDWICH + JUGO	EMPANADA + JUGO	AREPA + MILO	NUGGETS + LIMONADA	CORAZON + AVENA
	ENTRADA	CREMA DE VERDURAS	MUTE DE MAZORCA	AJIAQUITO		SOPA DE FRIJOLES
	PROTEINA(OPCIÓN N 1)		CERDO HAWAIANO	GOULASH		POLLO BROASTER
	PROTEINA(OPCIÓN N 2)	CARNE MOLIDA	CARNE A LA PLANCHA	PESCADO EN SALSAS	HAMBURGUESA	CERDO BBQ
	HARINA 1	SPAGUETI BOLOGNESE	ARROZ VERDE	ARROZ CON AJONJOLI	PAN	ARROZ PERLA
	HARINA 2	PAN AL AJO	GARBANZOS CRIOLLOS	DEDITOS DE YUCA	PAPAS	PATACON
	VEGETALES	FRUTA	ENSALADA CAMPESINA	ENSALADA HAWAIANA	LECHUGA-TOMATE-CEBOLLA	FRUTA
	BEBIDA	LIMONADA DE MANGÓ	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	JUGO	JUGO NATURAL
	POSTRE	DULCE	FRESAS CON CREMA	DULCE MORA - QUESO	COLOMBINA	GELATINA
	ONCES	YOGURT-PONQUE	HELADO + GALLETA	GELATINA DE COLORES +GALLETA	ENSALADA DE FRUTAS	PINCHO DE POLLO + JUGO
		MONDAY 9	TUESDAY 10	WEDNESDAY 11	THURSDAY 12	FRIDAY 13
SEMANA 2 MAYO	NUEVES	EMPANADITA + JUGO	GALLETA + KUMIS	QUESADILLA+JUGO	PIZZA - JUGO	ENSALADA DE FRUTAS
	ENTRADA	CREMA DE POLLO	SOPA DE PASTA	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE PATACON	SOPA DE VERDURAS
	PROTEINA(OPCIÓN N 1)	GOULASH DE CERDO	CARNE MOLIDA	CARNE A LA PLANCHA EN SALSAS CHIMICHURRI	CARNE FRITA	PESCADO APANADO
	PROTEINA(OPCIÓN N 2)	ALITAS BBQ	BOMBONES DE POLLO CON AJONJOLI	POLLO A LA JARDINERA	POLLO EN SALSAS CRIOLLA	CERDO EN SALSAS BBQ
	HARINA 1	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ BLANCO
	HARINA 2	LENTEJAS CAMPESINAS	SPAGUETIS/TSJADAS	MONEDITAS DE PLATANO	DEDOS DE YUCA / GARBANZO	ARVEJA VICKY / TAJADAS
	VEGETALES	ENSALADA POPEYE	ENSALADA WALDORFF	ENSALADA ITALIANA	ENSALADA RUSA (PAPA, ZANAHORIA, ARVEJA, MAYONESA, CILANTRO)	SOWFLE DE AHUYAMA
	BEBIDA	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	LIMONADA NATURAL	JUGO NATURAL	LIMONADA NATURAL
	POSTRE	GOMA	ARROZ CON LECHE	CHEESECAKE	BOCADILLO-QUESO	POSTRE
	ONCES	CHOCORAMO + JUGO	BROWNIE + HELADO	AREPUELA + JUGO	PICADA + LIMONADA	GRANOLA + YOGURTH
		MONDAY 16	TUESDAY 17	WEDNESDAY 18	THURSDAY 19	FRIDAY 20
A 3 MAYO	NUEVES	PASTEL + JUGO	MINI PERRO + JUGO	BROWNIE + KUMIS	HELADO + GALLETA	AREPA DE QUESO + JUGO
	ENTRADA	SANCOCHITO	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE GARBANZO	CREMA DE TOMATE	CUCHUCO DE MAIZ
	PROTEINA(OPCIÓN N 1)	RES A LA JARDINERA	ATUN	CARNE DESMECHADA EN SALSAS CRIOLLA	ALITAS EN SALSAS BBQ	ARROZ TRIFASICO
	PROTEINA(OPCIÓN N 2)	PIERNITA DE POLLO AL HORNO	CARNE MOLIDA	POLLO APANADO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	JAMON-POLLO-CERDO
	HARINA 1	ARROZ CON AJONJOLI	SPAGUETTI A LA BOLOGNESE	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	PAPA EN CASCO

SEMANA	HARINA 2	LENTEJA CON PAPA	TAJADA DE PAN AL AJO	MONEDAS DE PLATANO	TORTA DE ZANAHORIA	TAJADAS DE MADURO
	VEGETALES	ENSALADA TROPICAL	FRUTA	ENSALADA WALDORF	ENSALADA MEXICANA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA
	BEBIDA	JUGO NATURAL	IMONADA NATURAL	JUGO NATURAL	IMONADA DE COCO	JUGO NATURAL
	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
	ONCES	LECHE + BOCADILLO	GRANOLA + YOGURTH	ALITO DE QUESO + JUGO	PICADA + JUGO	PONQUE + YOGURTH
SEMANA 4 MAYO						
	MONDAY 23	TUESDAY 24	WEDNESDAY 25	THURSDAY 26	FRIDAY 27	
NUEVES	PONQUESITO + MILO	AREPA RELLENA + JUGO	MILO + CORAZON	PIZZA + JUGO	SALPICON	
ENTRADA	CREMA DE ARVEJA	SOPA PASTA	CREMA CHAMPIÑON	SOPA DE AVENA	CREMA DE ESPARRAGOS	
PROTEINA(OPCIÓN N 1)	CARNE MOLIDA	CONTRAMUSLO APANADO	CARNE A LA PLANCHA	CARNE DE RES A LA PLANCHA	LASAGNA	
PROTEINA(OPCIÓN N 2)	POLLO EN JULIANAS	ESTOFADO MIXTO	FRICASE DE POLLO	ALBONDIGAS DE PESCADO	POLLO	
HARINA 1	SPAGUETIS A LA BOLOGNESE	ARROZ PERLA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA		
HARINA 2	PAPAS A LA FRANCESA / PAN	LENTEJAS / DEDITOS DE YUCA	GARBANZO / PLATANO COCIDO	TORTA DE FRUTA	PAN TAJADO	
VEGETALES	FRUTA	ENSALADA CAMPESINA	TAJADA DE TOMATE	PICO DE GALLO	FRUTA	
BEBIDA	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	LIMONADA DE FRESA	
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	
ONCES	MUFFIN CHIPS + CHOCOLATE	BROWNIE + HELADO	CREPES DE FRUTA	MINIEMPANADA + JUGO	HELADO + GALLETA	
SEMANA 5 MAYO						
	MONDAY 30	TUESDAY 31				
NUEVES		EMPANADA + JUGO				
ENTRADA		MUTE DE MAZORCA				
PROTEINA(OPCIÓN N 1)		FAJITA DE CERDO				
PROTEINA(OPCIÓN N 2)		POLLO EN SALSA CRIOLLA				
HARINA 1	FESTIVO	ARROZ BLANCO				
HARINA 2		YUCA EN SALSA / MACARRON AL QUESO				
VEGETALES		ENSALADA DULCE				
BEBIDA		JUGO NATURAL				
POSTRE		POSTRE				
ONCES		AVENA + GALLETAS				

Luz Yesmith Valencia
 Nutricionista Dietista
 Universidad de Antioquia
 Matricula No. AND 06184

Firma Profesional

Luz Yesmith Valencia Cértiga
 NUTRICIONISTA DIETISTA-
 Universidad de Antioquia