



**SCHOOL & BUSINESS  
FOOD**



**SEMANA**

**4**

# LUNES

Sopa de guineo.

Arroz blanco o pasta.

Boloñesa o fajitas de pollo.

Pan francés o chips de  
plátano.

Barra de ensaladas.

Jugo natural.



# MARTES

Sopa de consomé.

Arroz blanco.

Lasaña de carne o  
bombones de pollo.

Pan francés o chips de  
yuca al horno. Barra de  
ensaladas.

Jugo natural.



# MIÉRCOLES

Sopa de letras.

Arroz blanco o pasta en salsa  
blanca.

Pollo en cubitos o carne  
encebollada.

Pan francés o torticas de  
zanahoria.

Barra de ensaladas.  
Jugo natural.



# JUEVES

Sopa de verduras.

Arroz blanco.

Croquetas de pollo o carne a la  
plancha.

Lentejas.

Barra de ensaladas.

Agua de jamaica.



# VIERNES

Ajiaco.

Arroz blanco.

Pollo desmechado o pollo a la  
plancha.

Chips de plátano.

Barra de ensaladas.

Agua de panela con limón.



# LONCHERA SALUDABLE

**LUNES** ○-----○

Tortilla, queso tajado, tocineta, fruta y jugo natural.

**MARTES** ○-----○

Nuggets de pollo, arepa redonda frita, fruta y milo frío.

**MIÉRCOLES** ○-----○

Pan francés, queso tajado, jamón, fruta y jugo natural.

**JUEVES** ○-----○

Pastel de pollo, fruta y jugo natural.

**VIERNES** ○-----○

Salchipapas (papas al horno y salchicha de pollo o pavo), fruta y jugo natural.

