



**SCHOOL & BUSINESS  
FOOD**

**SEMANA 3**

# LUNES

Sopa de sancocho.

Arroz blanco.

Pescado apanado o pollo al  
horno a la miel mostaza.

Lentejas.

Barra de ensaladas.

Jugo natural.



# MARTES

Sopa de avena.

Arroz blanco o macarrón  
chesse.

Pollo en cuadritos o carne  
salteadas con vegetales.

Pan francés o chips de yuca al  
horno.

Barra de ensaladas.

Jugo natural.



# MIÉRCOLES

Sopa de letras.

Arroz blanco o pasta al burro.

Pollo a la plancha o albóndigas  
a la parmesana .

Pan francés o tortica de  
zanahoria.

Barra de ensaladas.

Jugo natural.



# JUEVES

Sopa de consomé.

Arroz blanco.

Pollo a la parmesana o  
brochetas de carne.

Pan francés o chips de papas  
al horno.

Barra de ensaladas.

Jugo natural.



# VIERNES

Frijoles.

Arroz blanco.

Carné molida o pollo a la  
plancha.

Arepas redondas fritas.

Barra de ensaladas.

Agua de panela con limón.





# LONCHERA SALUDABLE

**LUNES** ○-----○

Pancakes, queso tajado, miel , fruta y jugo natural.

**MARTES** ○-----○

Dedos horneados, fruta y jugo natural.

**MIÉRCOLES** ○-----○

Almojobana, salpicón y jugo natural.

**JUEVES** ○-----○

Empanadas horneadas, fruta y jugo natural.

**VIERNES** ○-----○

Pizza de jamón y queso, fruta y jugo natural.

