



MENÚ CARRUSEL SEGUNDO TRIMESTRE 2020

MENÚ 1		
DÍA	REFRIGERIO	ALMUERZO
abril 20 mayo 18 junio 15 (festivo)	Mango Yogurt o Kumis	Sopa de raíces Arroz Pollo desmechado Tomate rojo sin piel Jugo natural de guanábana
abril 21 mayo 19 junio 16	Pancito artesanal con mermelada de la casa de piña Jugo natural de guayaba con banano	Crema de espinacas Chuleta de pescado Arroz Zanahoria en palitos Jugo natural de fruta de temporada
abril 22 mayo 20 junio 17	Pancito artesanal de chips de chocolate Jugo natural de mango	Fríjoles Carne molida Arroz Aguacate Limonada endulzada con panela
abril 23 mayo 21 junio 18	Pancakes de avena con banana y semillas de chía Jugo natural de piña	Crema de Mazorca Pollo asado Arroz Cidra en palitos Jugo natural de maracuyá
abril 24 mayo 22 junio 19	Ensalada de frutas Yogur o kumis Barquillo	Spaguetis a la bolognesa con quinua (con salsa natural) Pancito artesanal Zanahoria en palitos Jugo natural de lulo

MENÚ 2	
DÍA	REFRIGERIO
abril 27 mayo 25 (festivo) junio 22	Fresas con kumis
abril 28 mayo 26 junio 23	Tostadas de arroz con dip de nutella y mantequilla de maní Jugo natural de fruta de temporada
abril 29 mayo 27 junio 24	Arepitas de queso Jugo natural de piña
abril 30 mayo 28 junio 25	Pancito artesanal con mermelada de la casa de fresa Jugo natural de mango
mayo 1 (festivo) mayo 29 junio 26	Ensalada de frutas Yogur o kumis

MENÚ 3		
DÍA	REFRIGERIO	ALMUERZO
mayo 4 junio 1 junio 29 (festivo)	Pancito artesanal de chips de chocolate Jugo natural de guayaba con semillas de chía	Sopa de avena Chuleta de pescado Arroz Rodajas de pepino Jugo natural de tomate rojo
mayo 5 junio 2 junio 30	Mango con kumis	Crema de ahuyama y quinua Hamburguesitas asadas Arroz Ensalada de tomate rojo (sin piel) Jugo natural de guayaba dulce

MENÚ 4	
DÍA	REFRIGERIO
mayo 11 junio 8 julio 6	Tostadas de arroz con dip de nutella y mantequilla de maní Jugo natural de fruta de temporada
mayo 12 mayo 9 julio 7	Banano con leche

mayo 6 junio 3 julio 1	Tostadas a la francesa con miel Jugo natural de piña	Sancochito de pollo con trocitos de pollo Arroz Aguacate Jugo natural de lulo	mayo 13 mayo 10 julio 8	Arepitas de yuca Jugo natural de piña
mayo 7 junio 4 julio 2	Gelatina de colores con fruta	Lentejas Carne molida Arroz Ensalada de tomate verde con aguacate Limonada endulzada con panela	mayo 14 mayo 11 julio 9	Fresas Yogur o kumis
mayo 8 junio 5 julio 3	Crispetas (sin sal y sin azúcar) Jugo natural de mora	Ajiaco con pollo desmechado Banano Zanahoria en palitos Jugo natural de Mango	mayo 15 mayo 12 julio 10	Pancakes de avena con banano y semillas de chía Jugo natural de mango

NÚ 2

ALMUERZO

Crema de zanahoria y quinua
Chuleta de pescado
Arroz
Cidra en palitos
Jugo de guanábana

Filete de pollo asado
Arroz
Ensalada de tomate verde
Jugo natural de mora

Sopa de blanquillos
Hamburguesitas asadas
Arroz
Ensalada de tomate rojo sin piel
Jugo natural de fruta de
temporada

Sopa de guineo
Arroz
Carne molida
Aguacate
Jugo natural de fruta de
temporada

Crema de pollo con trocitos de
pollo
Pan redondo artesanal
Remolacha en palitos
Jugo natural de mango

NÚ 4

ALMUERZO

Crema de espinaca y quinua
Carne de cerdo asada
Arroz
Ensalada de zanahoria rallada
Jugo natural de guayaba con
banano

Crema de Apio
Pollo asado en trocitos
Arroz
Pepino en rodajas
Jugo natural de lulo

Sopita de cereal
Arroz
Pollito con salsa de bbq casera
Ensalada de tomate verde
Jugo natural de mora
Sopa de arvejas
Chuleta de pescado
Tomate rojo
Jugo natural de fruta de temporada
Sopita de Arroz
Carne molida
Maduro
Cidra en palitos
Jugo natural de piña

Recomendaciones nutricionista marzo 2019:

Semana 1 día 1

Cambio de la sopa de aveva por crema de espinacas.

Semana 1 día 4

Cambio de jugo de mora por jugo de Maracuya

semana 1 día 5

Cambio de jugo de mango por jugo de mora

Semana 2 día 3

Cambio de la ensalada de Cidra por Zanahoria y apio cortado en julianas

Semana 2 día 4

Cambio de pepino con cilantro por torta de zanahoria

Semana 3 día 2

La sopa de pasta cambiarla por sopa de crema de pescado

la ensalada de tomate por ensalada de cidra

Semana 3 día 4

Cambio de ensalada de pepino por ensalada de tomate (sin piel)

Semana 4 día 4

Cambio de ensalada de zanahoria por torta de ahuyama