

CICLO DE MENU PARA 5 SEMANAS

CICLO DE MENU
SEMANA NO. UNO

Del 7 al 11 de JUNIO 2010

Preparación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<i>Plato uno</i>	Pollo al estragón	Goulash de carne	Quiche lorraine	Costilla de cerdo a la BBQ	Pancitas de tilapia
<i>Plato dos</i>	Burritos con carne	Canelones florentinos	Lentejas con pollo	Arroz del chef	Pasta con hongos y brócoli
<i>Guarnición</i>	Zanahoria a la mantequilla	Suquini y tomate	Brócoli en salsa de espárragos	Doraditas	Pan de ajo
<i>Ensaladas</i>	Ensalada de Lechuga y tomate	Repollo y piña	Tomate queso y pepino	Ensalada de pico de gallo	Ensalada de repollo y tomate
<i>Ensaladas</i>	Repollo y maíz dulce	Lechuga y zanahoria	Lechuga y repollo Morado	Lechuga, espinacas y manzana	Ensalada César
<i>Opcional</i>	Arroz	Arroz	Arroz		
<i>Frijoles</i>					
<i>Fresco</i>	Natural	Natural	Natural	Natural	Natural
<i>Postre</i>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<i>Postre</i>	Queque	Helados con gelatina	Flan de vainilla	Queque de banano	Cheese cake

Nota: La preparación de los alimentos del menú propuesto estará sujeto a la disponibilidad de productos en el mercado de carnes y vegetales.

CICLO DE MENU
SEMANA NO. DOS

DEL14 al 18 de JUNIO 2010

Preparación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<i>Plato uno</i>	Crepas con pollo	Arroz tipo cantones	Pollo frito	Lasaña de carne	Pancitas de tilapia en salsa tomate
<i>Plato dos</i>	Pasta cortas al salame	Bistec de res a la plancha	Sopa negra	Frijoles tiernos con salchichas	Pizza de la casa
<i>Guarnición</i>	Ayote tierno	Coliflor y puerro	Picadillo de vainicas	Berenjena y tomate	Chayote y zanahoria
<i>Ensaladas</i>	Repollo y zanahoria	De pico de gallo	Tomate, zanahoria y brócoli	Remolacha y hierbas	Lechuga y rábano
<i>Ensaladas</i>	Ensalada de Lechuga	Ensalada de caracolitos	Repollo morado	De lechuga y tomate	Ensalada de papa
<i>Arroz</i>	Arroz		Arroz		Arroz
<i>Frijoles</i>					
<i>Fresco</i>	Natural	Natural	Natural	Natural	Natural
<i>Postre</i>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<i>Postre</i>	Plátano maduro en almíbar	Arroz con leche	Queque seco	Gelatina	Flan de naranja

Nota: La preparación de los alimentos del menú propuesto estará sujeto a la disponibilidad de productos en el mercado de carnes y vegetales.

CICLO DE MENU
SEMANA NO. TRES

DEL 21 al 25 de JUNIO 2010

Preparación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<i>Plato uno</i>	Albóndigas de carne en tomate	Pescado empanizado	Chalupas con carne	Fajitas de cerdo	Pescado al ajillo
<i>Plato dos</i>	Pollo al horno con albahaca y limón	Pastel de yuca	Sopa minestrone	Super tacos de carne	Lasaña de brócoli, espinacas y jamón
<i>Guarnición</i>	Papas al perejil	Suquini	Pan de ajo	Vainica y zanahoria	Tomates verdes fritos
<i>Ensalada</i>	Lechuga y tomate	Pepino y tomate	Ensalada Coliflor y huevo	Rodajas de tomate	Repollo y zanahoria
<i>Ensalada</i>	Ensalada de coditos	Repollo zanahoria y piña	Lechuga lollo rosa y tomates	De repollo morado y ajonjolí	Ensalada verde
<i>Arroz</i>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
<i>Frijoles</i>					
<i>Fresco</i>	Natural	Natural	Natural	Natural	Natural
<i>Postre</i>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<i>Postre</i>	Queque de naranja	Flan de caramelo	Pudín	Queque zanahoria	Brownies

Nota: La preparación de los alimentos del menú propuesto estará sujeto a la disponibilidad de productos en el mercado de carnes y vegetales.

CICLO DE MENU

SEMANA NO. CUATRO
DEL 28 de JUNIO al 2 de JULIO 2010

Preparación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<i>Plato uno</i>	Quesadilla de pollo	Torta española	Sopa de pollo con vegetales	Picadillo de papa	Pescado al ajillo
<i>Plato dos</i>	Canelones con queso en salsa tomate	Arroz con mariscos	Chop suey con carnes	Mano de piedra En salsa	Fettucini alfredo
<i>Guarnición</i>	Brócoli al vapor	Chayote y maíz dulce	Doraditas	Zanahoria y guisantes	Zuquini y cebollas
<i>Ensalada</i>	Ensalada de repollo y zanahoria	Remolacha y tomate	Lechuga y tomate	Brócoli y tomates	Ensalada de escabeche
<i>Ensalada</i>	Lechuga, tomate, cebolla	De pepino y eneldo	Ensalada de repollo blanco	Ensalada de zanahoria y pasas	Ensalada cesar
<i>Arroz</i>	Arroz		Arroz	Arroz	
<i>Frijoles</i>					
<i>Fresco</i>	Natural	Natural	Natural	Natural	Natural
<i>Postre</i>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<i>Postre</i>	Plátano maduro	Gelatina	Flan de coco	Pie de limón	Tres leches

Nota: La preparación de los alimentos del menú propuesto estará sujeto a la disponibilidad de productos en el mercado de carnes y vegetales.

CICLO DE MENU
SEMANA No. CINCO

DEL 31 de mayo al 4 de junio 2010

Preparación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<i>Plato uno</i>	Arroz con pollo	Pasta primavera con salchichas	Arrollado de carne (meat love)	Tortas de pescado	Posta de cerdo a la milanesa
<i>Plato dos</i>	Huevos a la ranchera	Croquetas de pollo	Sopa Azteca	Arroz con lentejas y chorizo	Hamburguesa especial
<i>Guarnición</i>	Brócoli y zanahoria	Coliflor a la mantequilla	Puré de papa	Ayote tierno	Papas fritas
<i>Ensalada</i>	Ensalada rusa	Lechuga y tomate	Ensalada de vegetales	Zanahoria con repollo	Pepino y tomate
<i>Ensalada</i>	Tomate y pepino	Repollo, piña y mayonesa	Ensalada de pasta	Huevo duro y tomate	Lechuga y repollo morado
<i>Arroz</i>	Arroz		Arroz	Arroz	
<i>Frijoles</i>	molidos				
<i>Fresco</i>	Natural	Natural	Natural	Natural	Natural
<i>Postre</i>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<i>Postre</i>	Helados con fruta	Mousse de maracuyá	Flan de vainilla	Flan de frutas	Queque de chocolate

Nota: La preparación de los alimentos del menú propuesto estará sujeto a la disponibilidad de productos en el mercado de carnes y vegetales.....

