

MENÚ SEMANAL

Del 27 al 31 marzo

COMEDOR FRESH FOOD LAB

	L	Kcal	M	Kcal	MI	Kcal	J	Kcal	V	Kcal
Sopa	Menestrón de cerdo	198	Locro de habas con queso	190	Aguado de pollo	168	Crema de zanahoria	108	Sopa de costilla	182
PLATO FUERTE	Pollo al vino, papas al orégano, ensalada de berenjena, arroz blanco	456	Cerdo thai, ensalada rusa, ensalada caprese, arroz blanco	460	Chuleta al jugo, puré de yuca, ensalada criolla, arroz blanco	502	Medallones de pollo, soufflé de vegetales, ensalada de vainita y zanahoria, arroz blanco	492	Carne salteada con cebolla, maduro frito, ensalada fresca, arroz blanco	
Jugo	Jugo natural del día (60-80 KCAL aproximadamente dependiendo de la fruta a utilizar)									
Postre (Alm. ejecutivo)	Pastelería (50-150KCAL aproximadamente) o porción de fruta del día (30-50KCAL aproximadamente)									

MENÚ SEMANAL

del 27 al 31 de marzo/2023

COMEDOR FCSH

	L	Kcal	M	Kcal	MI	Kcal	J	Kcal	V	Kcal
Sopa	MENESTRÓN DE QUESO	248,70	SOPA DE CAMARÓN	224,23	LOCRO DE ACELGA	202,77	SANCOCHO DE HUESO BLANCO	281,50	CALDO DE BOLAS DE CARNE	297,0
	SOPA DE LENTEJA CON CARNE	301,13	LOCRO DE LEGUMBRES	263,73	MENESTRÓN DE CHANCHO	258	CREMA DE LEGUMBRES	257,38	SOPA DE QUESO	249,16
Plato fuerte	ARROZ, GUATITA	448,35	ARROZ, YAPINGACHO	616,91	ARROZ, TALLARÍN VERDE, CARNE A LA PLANCHA	417,27	ARROZ, SECO DE COSTILLAS	395,92	ARROZ, TALLARÍN SALTADO	291,25
	ARROZ, CHURRASCO	475,7	ARROZ, MEDALLONES DE POLLO EN SALSAS DE MENTA	523,00	ARROZ, SANGO DE PESCADO	439,0	ARROZ, POLLO A LA COCA-COLA	544,0	ARROZ, CARNE FRITA, ENSALADA DE BETERAVA	356,41
Jugo	FRUTA DE TEMPORADA (90-100 Kcal)									
Postre (Alm. ejecutivo)	POSTRE (50-150 Kcal)									