**MENU II QUIMESTRE**

**2015-2016**

**MENU QUE PROVEE EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL ARCA DEL SABER**

CARBOHIDRATOS 40%

PROTEINAS 30 %

VEJETALES 20%%

OTROS 10%

**DESCRIPCION NUTRICIONAL MARZO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|  Sopa de lentejaSegundo: Pollo con salsa de champiñonesEnsalada vainitas, pimiento y zanahoria Jugo de fruta | Sopa de pollo con verdurasSegundo: Pastel de atun con papasEnsalada frescaJugo de fruta | Sopa de ArrozSegundo: Carne apanadaEnsalada de coliflor con zanahorias Jugo de fruta | Sopa de QuinuaSegundo: Arroz Relleno de polloEnsalada Rabanos, cebolla y tomateJugo de fruta | Sopa de alverjaSegundo: carne al jugo con verduras chinas Ensalada lechuga y tomateJugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
|  Sopa de letras Segundo: Cordon blue con salsa de mangoEnsalada Tomate y lechugaJugo de fruta | Sopa de MoteSegundo: Pollo asado Ensalada lechuga tomate y cebollaJugo de fruta | Sopa de arroz de cebadaSegundo: Tallarin con pollo y jamonEnsalada MellocosJugo de fruta | Sopa de colada de habaSegundo: Albóndigas al tomateEnsalada de PepinilloJugo de fruta | Sopa de Papa con queso Segundo: CevicheEnsalada frescaJugo de fruta |

**MENU QUE PROVEE EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL ARCA DEL SABER**

CARBOHIDRATOS 40%

PROTEINAS 30 %

VEJETALES 20%%

OTROS 10%

**DESCRIPCION NUTRICIONAL MARZO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|  Sopa de tomateSegundo: carne apanado con pure de papaEnsalada brócoli y zanahoriaJugo de fruta | Crema de esparragosSegundo: Pollo atomatado Ensalada de tomate y zanahoria y brotes Jugo de fruta | Sopa de Cabello de angel Segundo: croquetasEnsalada espinaca, tocino y tomateJugo de fruta | Sopa de sancocho Segundo: achosgchas de carne molidaEnsalada lechugaJugo de fruta | Sopa de lenteja y verdurasSegundo: pollo al culantroEnsalada pepinillo y pimientoJugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
|  Sopa de frejol con chorizoSegundo: tomates rellenosEnsalada frescaJugo de fruta | Sopa de verdurasSegundo: Carne asadaPapas con salsa de quesoEnsalada de pimientos y tomatesJugo de fruta | Sopa de quinuaSegundo: Rollo de carneEnsalada de col, rábanos y cebolla perlaJugo de fruta | Sopa de AvenaSegundo: pollo salteado con verdurasEnsalada de lechuga y frejolJugo de fruta | Sopa de verdeSegundo: pescadoEnsalada de soya Jugo de fruta |

**MENU QUE PROVEE EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL ARCA DEL SABER**

CARBOHIDRATOS 40%

PROTEINAS 30 %

VEJETALES 20%%

OTROS 10%

**DESCRIPCION NUTRICIONAL ABRIL**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|  Consomé de pollo Segundo: guatitaEnsalada frescaJugo de fruta | Sopa de habaSegundo: pollo asadaCon mote pilloEnsalada brócoli con tomateJugo de fruta | Sopa de arroz de cebadaSegundo: Carne al jugoEnsalada jamón , lechuga y tomateJugo de fruta | Sopa de fideo fritoSegundo: pollo con champiñonesEnsalada de colJugo de fruta | Sopa de chiflesSegundo: Tallarín con carneEnsalada frescaJugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
|  Sopa de Albóndigas con tomateSegundo: croquetasEnsalada frescaJugo de fruta | Sopa de acelgaSegundo: menestra de frejol y chorizo y Pollo asadoEnsalada de rábanos y brotes de soyaJugo de fruta | Crema de apioSegundo: pollo asado al tomilloEnsalada de fideo con zuccini Jugo de fruta | Sopa de arrozSegundo: pastel de chocloEnsalada vainitas y tomateJugo de fruta | Sopa de verdurasSegundo: pollo al jugoEnsalada de papasJugo de fruta |

**MENU QUE PROVEE EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL ARCA DEL SABER**

CARBOHIDRATOS 40%

PROTEINAS 30 %

VEJETALES 20%%

OTROS 10%

**DESCRIPCION NUTRICIONAL ABRIL**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|  Crema de tomate Segundo: Tallarín con jamón y polloEnsalada frescaJugo de fruta | Sopa de arroz de cebadaSegundo: tomate rellenosEnsalada de verdurasJugo de fruta | Sopa de lentejaSegundo: Hígado apanadoEnsalada Lechuga Jugo de fruta | Sopa de polloSegundo: carne colorada con choclos cocinadosEnsalada de col moradaJugo de fruta | Sopa de berrosSegundo: pescadoEnsalada curtidoJugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
|  Crema de zanahoriaSegundo: pizza de carneEnsalada rábanos Jugo de fruta | Sopa de carne Segundo: pollo asadoEnsalada brócoli con frejolJugo de fruta | Sopa primaveraSegundo: pastel de atunEnsalada tomateJugo de fruta | Sopa de habaSegundo: arroz rellenoEnsalada frescaJugo de fruta | Sopa de avenaSegundo: Pollo con verdurasEnsalada cebollaJugo de fruta |

**MENU QUE PROVEE EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL ARCA DEL SABER**

CARBOHIDRATOS 40%

PROTEINAS 30 %

VEJETALES 20%%

OTROS 10%

**DESCRIPCION NUTRICIONAL MAYO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|  Sopa de BrocoliSegundo: Seco de borregoEnsalada lechuga y tomateJugo de fruta | Sopa de quinuaSegundo: albóndigas al jugoEnsalada atún, vainitas y tomateJugo de fruta | Sopa de frejolSegundo: Pollo asadoEnsalada de papas con salsa verdeJugo de fruta | Sopa de canguilSegundo: ceviche aEnsalada curtidoJugo de fruta | Sopa de verdurasSegundo: pollo a jugoEnsalada de mellocos con quinuaJugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
|  Sopa de pescadoSegundo: Pollo asadoEnsalada de rabanos y quinuaJugo de fruta | Sopa de coliflor Segundo: lassgñaEnsalada de tomatesJugo de fruta | Crema de champiñonesSegundo: Arroz rellenoEnsalada de pimientos y quesosJugo de fruta | Sopa de avenaSegundo: hamburguesasEnsalada de zanahoria y pepinillo Jugo de fruta | Sopa de morochoSegundo: pescadoEnsalada FrescaJugo de fruta |

**MENU QUE PROVEE EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL ARCA DEL SABER**

CARBOHIDRATOS 40%

PROTEINAS 30 %

VEJETALES 20%%

OTROS 10%

**DESCRIPCION NUTRICIONAL MAYO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|  Sopa de quinua con verdurasSegundo: carne con verdurasEnsalada de coliflorJugo de fruta | Sopa de quesoSegundo: tomates gratinadosEnsalada frescaJugo de fruta | Sopa de alverjasSegundo: hígado al jugoEnsalada lechuga y tomateJugo de fruta | Sopa de melloco con colSegundo: arroz coloradoEnsalada de rábanosJugo de fruta | Sopa arroz de cebadaSegundo: tallarín con carneEnsalada de verduras frescasJugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
|  Sopa de SancochoSegundo: ceviche de palmitoCanguil/ pataconesEnsalada fresca con quinuaJugo de fruta | Sopa de habasSegundo: tallarín al pestoEnsalada vainitas y zanahoriaJugo de fruta | Sopa de avenaSegundo: carne napolitanaEnsalada de brócoli con tomateJugo de fruta | Sopa de bolas de verdeSegundo: brócoli gratinadoEnsalada de hortalizas Jugo de fruta | Sopa de frejol y chorizoSegundo: Arroz relleno con carneEnsalada col moradaJugo de fruta |

**MENU QUE PROVEE EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL ARCA DEL SABER**

CARBOHIDRATOS 40%

PROTEINAS 30 %

VEJETALES 20%%

OTROS 10%

**DESCRIPCION NUTRICIONAL JUNIO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|  Sopa de acelga con quesoSegundo: Tallarin con jamon y quesoEnsalada de vainitas y zanahoriaJugo de fruta | Sopa de Arroz de cebadaSegundo: Chuleta cEnsalada de col moradaJugo de fruta | Sopa de fideo fritoSegundo: Arroz YakimeshiEnsalada de tomateJugo de fruta | Sopa de Col con verdurasSegundo: Carne estofadaEnsalada de lechuga y verdurasJugo de fruta | Crema de brócoliSegundo: Pollo asado con soyaEnsalada de cebolla perla y tomateJugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
|  Sopa de Locro de papaSegundo: Carne al ajoEnsalada de vainitas y zanahoriaJugo de fruta | Sopa de QuinuaSegundo: Brocheta de polloEnsalada de col moradaJugo de fruta | Sopa de col y salchichaSegundo: Espagueti con carneEnsalada de Jugo de fruta | Sopa de coliflorSegundo: Pollo a la coca colaEnsalada de Jugo de fruta | Colada de haba Segundo: Burritos de jamon y espinicaEnsalada de Jugo de fruta |

**MENU QUE PROVEE EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL ARCA DEL SABER**

CARBOHIDRATOS 40%

PROTEINAS 30 %

VEJETALES 20%%

OTROS 10%

**DESCRIPCION NUTRICIONAL JUNIO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|  Sopa de MoteSegundo: Rollo de polloEnsalada de rábanos Jugo de fruta | Sopa de LetrasSegundo: Espagueti con atunEnsalada de tomatesJugo de fruta | Sopa de VerdurasSegundo: Mote sucioEnsalada de lechugaJugo de fruta | Sopa de morochoSegundo: Carne al jugo con frejolEnsalada de mellocosJugo de fruta | Sopa de lentejaSegundo: Pollo a la jardineraEnsalada de ChocloJugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
|  Sancocho Segundo: tortilla de papa con acelga Ensalada de col y zanahoriaJugo de fruta | Sopa de arrozSegundo: Estofado de lenguaEnsalada de lechugaJugo de fruta | Sopa de VerdeSegundo: CebichochosEnsalada de Curtido y pataconesJugo de fruta | Sopa de QuinuaSegundo: Carne asada cEnsalada de pepinilloJugo de fruta | Sopa de Nabo Segundo: Arroz rellenoEnsalada de verdurasJugo de fruta |

**MENU QUE PROVEE EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL ARCA DEL SABER**

CARBOHIDRATOS 40%

PROTEINAS 30 %

VEJETALES 20%%

OTROS 10%

**DESCRIPCION NUTRICIONAL JULIUO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|  Sopa de moteSegundo: Arroz relleno pollo y salchichasEnsalada de rábanos, Jugo de fruta | Sopa de pollo con alverjas Segundo: Carne al tomateEnsalada de lechugaJugo de fruta | Sopa arroz de cebada.Segundo Pollo asado al laurel con Salsa de queso y culantroEnsalada de brócoli, tomate, cebolla paiteñaJugo de fruta | Colada de alverjaSegundo: Tallarín con carne al jugo Ensalada frescaJugo de fruta | Crema de espárragos Segundo Chuletas asadas y Menestra de frejolEnsalada de curtido |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
|  Sopa de legumbresSegundo: Carne frita con menestra de panamitoEnsalada de rabanos, Jugo de fruta | Sopa de colada de habaSegundo: pollo asado al tomilloEnsalada de papaJugo de fruta | Sopa de morochoSegundo: carne con verdurasEnsalada de remolacha Jugo de fruta | Sopa de acelgaSegundo: Hígado apanadoEnsalada col blanca con quinuaJugo de fruta | Sopa arroz de cebada con colSegundo: Pollo desmechado GuacamoleJugo de fruta |

**MENU QUE PROVEE EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL ARCA DEL SABER**

CARBOHIDRATOS 40%

PROTEINAS 30 %

VEJETALES 20%%

OTROS 10%

**DESCRIPCION NUTRICIONAL JULIO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|  Sopa de frejol con chorizoSegundo: Arroz relleno pollo y salchichasEnsalada de rábanos y pepinilloJugo de fruta | Sopa de pollo con verdurasSegundo: Carne al jugoEnsalada de lechugaJugo de fruta | Sopa arroz de cebada.Segundo Pollo asado al laurel Salsa de queso y Papas hervidasEnsalada de brócoliJugo de fruta | Sopa de verdurasSegundo: Tallarín con carne al jugo Ensalada fresca con brotes de soyaJugo de fruta | Crema de espárragos Segundo Chuletas asadas y plátanos fritosEnsalada curtido de tomate |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
|  Sopa de lenteja Segundo: pollo al jugo Ensalada de pepinillo, Jugo de fruta | Sopa de quinua Segundo: Hígado apanadoEnsalada de col blancaJugo de fruta | Sopa de sancocho con papaSegundo Pollo asado con Salsa de champiñonesEnsalada cebolla y pimientosJugo de frutA | Sopa de col Segundo: Carne molida al jugo con papasEnsalada coles de brúcela Jugo de fruta | Colada de habas con papas.Segundo : Pescadoplátanos fritosEnsalada de curtido |

**MENU QUE PROVEE EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL ARCA DEL SABER**

CARBOHIDRATOS 40%

PROTEINAS 30 %

VEJETALES 20%%

OTROS 10%

**DESCRIPCION NUTRICIONAL AGOSTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|  Sopa de menestrón con Segundo: Corvina cevicheJugo de fruta | Sopa de coliflor Segundo: Pollo asadoEnsalada de tomate y albahacaJugo de fruta | Sopa naboSegundo Carne frita Ensalada de choclo y alverjasJugo de fruta | Colada de alverjas con CanguilSegundo: Dedos de pollo apanadoEnsalada de col y albahaca Jugo de fruta | Sopa de arroz de cebada, Segundo Estofado de carne Ensalada de curtido de tomates y pimientos Jugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
|  Sopa de cabello de angel con queso Segundo: Croquetas de atúnEnsalada de pimientos y tomates cherryJugo de fruta | Sopa de arroz, Segundo: Chuleta con MenestraEnsalada de brócoliJugo de fruta | Sopa de verduras Segundo Pollo asadoEnsalada de aguacateJugo de fruta | Sopa de acelgaSegundo: Hígado al jugoEnsalada de zanahoriaJugo de fruta | Sopa de quinua Segundo : Polla apanado con Papas hervidas Ensalada de frescaJugo de fruta |

**MENU QUE PROVEE EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL ARCA DEL SABER**

CARBOHIDRATOS 40%

PROTEINAS 30 %

VEJETALES 20%%

OTROS 10%

**DESCRIPCION NUTRICIONAL AGOSTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|  Sopa de sancocho Segundo: Carne apanada con menestra de frejolEnsalada vainitas Jugo de fruta | Sopa de quinuaSegundo: Estofado de pollo, con vainitasEnsalada de rábanos Jugo de fruta | Sopa lenteja con verdurasSegundo Estofado de carne Ensalada de mellocos, Jugo de fruta | Sopa de coliflorSegundo: pollo a la BBQ con Papas fritasEnsalada de quesosJugo de fruta | Sopa de habasSegundo Arroz relleno con platanosEnsalada de aguacateJugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
|  Locro de papasSegundo: PescadoEnsalada curtidoJugo de fruta | Colada de haba con CanguilSegundo: arroz relleno Ensalada de rábanosJugo de fruta | Sopa de fideo de letrasSegundo llapingachos Ensalada de remolachaJugo de fruta | Arroz de cebadaSegundo: pollo al laurelEnsalada de zanahoria Jugo de fruta | Sopa de espinacaSegundo Estofado de carne con zanahoriaEnsalada pimientosJugo de fruta |