**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 lenteja  Segundo: Pollo con salsa de champiñones  Ensalada vainitas, pimiento y zanahoria  Jugo de fruta | Sopa de pollo con verduras  Segundo: Pastel de atun con papas  Ensalada fresca  Jugo de fruta | Sopa de Arroz  Segundo: Carne apanada  Ensalada de coliflor con zanahorias  Jugo de fruta | Sopa de Quinua  Segundo: Arroz Relleno de pollo  Ensalada Rabanos, cebolla y tomate  Jugo de fruta | Sopa de alverja  Segundo: carne al jugo con verduras chinas  Ensalada lechuga y tomate  Jugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| Sopa de letras  Segundo: Cordon blue con salsa de mango  Ensalada Tomate y lechuga  Jugo de fruta | Sopa de Mote  Segundo: Pollo asado  Ensalada lechuga tomate y cebolla  Jugo de fruta | Sopa de arroz de cebada  Segundo: Tallarin con pollo y jamon  Ensalada Mellocos  Jugo de fruta | Sopa de colada de haba  Segundo: Albóndigas al tomate  Ensalada de Pepinillo  Jugo de fruta | Sopa de Papa con queso  Segundo: Ceviche  Ensalada fresca  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 MARZO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| Sopa de tomate  Segundo: carne apanado con pure de papa  Ensalada brócoli y zanahoria  Jugo de fruta | Crema de esparragos  Segundo: Pollo atomatado  Ensalada de tomate y zanahoria y brotes  Jugo de fruta | Sopa de Cabello de angel  Segundo: croquetas  Ensalada espinaca, tocino y tomate  Jugo de fruta | Sopa de sancocho  Segundo: achosgchas de carne molida  Ensalada lechuga  Jugo de fruta | Sopa de lenteja y verduras  Segundo: pollo al culantro  Ensalada pepinillo y pimiento  Jugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| Sopa de frejol con chorizo  Segundo: tomates rellenos  Ensalada fresca  Jugo de fruta | Sopa de verduras  Segundo: Carne asada  Papas con salsa de queso  Ensalada de pimientos y tomates  Jugo de fruta | Sopa de quinua  Segundo: Rollo de carne  Ensalada de col, rábanos y cebolla perla  Jugo de fruta | Sopa de Avena  Segundo: pollo salteado con verduras  Ensalada de lechuga y frejol  Jugo de fruta | Sopa de verde  Segundo: pescado  Ensalada 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: guatita  Ensalada fresca  Jugo de fruta | Sopa de haba  Segundo: pollo asada  Con mote pillo  Ensalada brócoli con tomate  Jugo de fruta | Sopa de arroz de cebada  Segundo: Carne al jugo  Ensalada jamón , lechuga y tomate  Jugo de fruta | Sopa de fideo frito  Segundo: pollo con champiñones  Ensalada de col  Jugo de fruta | Sopa de chifles  Segundo: Tallarín con carne  Ensalada fresca  Jugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| Sopa de Albóndigas con tomate  Segundo: croquetas  Ensalada fresca  Jugo de fruta | Sopa de acelga  Segundo: menestra de frejol y chorizo y Pollo asado  Ensalada de rábanos y brotes de soya  Jugo de fruta | Crema de apio  Segundo: pollo asado al tomillo  Ensalada de fideo con zuccini  Jugo de fruta | Sopa de arroz  Segundo: pastel de choclo  Ensalada vainitas y tomate  Jugo de fruta | Sopa de verduras  Segundo: pollo al jugo  Ensalada de papas  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 |
| Crema de tomate  Segundo: Tallarín con jamón y pollo  Ensalada fresca  Jugo de fruta | Sopa de arroz de cebada  Segundo: tomate rellenos  Ensalada de verduras  Jugo de fruta | Sopa de lenteja  Segundo: Hígado apanado  Ensalada Lechuga  Jugo de fruta | Sopa de pollo  Segundo: carne colorada con choclos cocinados  Ensalada de col morada  Jugo de fruta | Sopa de berros  Segundo: pescado  Ensalada curtido  Jugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| Crema de zanahoria  Segundo: pizza de carne  Ensalada rábanos  Jugo de fruta | Sopa de carne  Segundo: pollo asado  Ensalada brócoli con frejol  Jugo de fruta | Sopa primavera  Segundo: pastel de atun  Ensalada tomate  Jugo de fruta | Sopa de haba  Segundo: arroz relleno  Ensalada fresca  Jugo de fruta | Sopa de avena  Segundo: Pollo con verduras  Ensalada cebolla  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 MAYO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| Sopa de Brocoli  Segundo: Seco de borrego  Ensalada lechuga y tomate  Jugo de fruta | Sopa de quinua  Segundo: albóndigas al jugo  Ensalada atún, vainitas y tomate  Jugo de fruta | Sopa de frejol  Segundo: Pollo asado  Ensalada de papas con salsa verde  Jugo de fruta | Sopa de canguil  Segundo: ceviche a  Ensalada curtido  Jugo de fruta | Sopa de verduras  Segundo: pollo a jugo  Ensalada de mellocos con quinua  Jugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| Sopa de pescado  Segundo: Pollo asado  Ensalada de rabanos y quinua  Jugo de fruta | Sopa de coliflor  Segundo: lassgña  Ensalada de tomates  Jugo de fruta | Crema de champiñones  Segundo: Arroz relleno  Ensalada de pimientos y quesos  Jugo de fruta | Sopa de avena  Segundo: hamburguesas  Ensalada de zanahoria y pepinillo  Jugo de fruta | Sopa de morocho  Segundo: pescado  Ensalada Fresca  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 MAYO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| Sopa de quinua con verduras  Segundo: carne con verduras  Ensalada de coliflor  Jugo de fruta | Sopa de queso  Segundo: tomates gratinados  Ensalada fresca  Jugo de fruta | Sopa de alverjas  Segundo: hígado al jugo  Ensalada lechuga y tomate  Jugo de fruta | Sopa de melloco con col  Segundo: arroz colorado  Ensalada de rábanos  Jugo de fruta | Sopa arroz de cebada  Segundo: tallarín con carne  Ensalada de verduras frescas  Jugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| Sopa de Sancocho  Segundo: ceviche de palmito  Canguil/ patacones  Ensalada fresca con quinua  Jugo de fruta | Sopa de habas  Segundo: tallarín al pesto  Ensalada vainitas y zanahoria  Jugo de fruta | Sopa de avena  Segundo: carne napolitana  Ensalada de brócoli con tomate  Jugo de fruta | Sopa de bolas de verde  Segundo: brócoli gratinado  Ensalada de hortalizas  Jugo de fruta | Sopa de frejol y chorizo  Segundo: Arroz relleno con carne  Ensalada col morada  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 acelga con queso  Segundo: Tallarin con jamon y queso  Ensalada de vainitas y zanahoria  Jugo de fruta | Sopa de Arroz de cebada  Segundo: Chuleta c  Ensalada de col morada  Jugo de fruta | Sopa de fideo frito  Segundo: Arroz Yakimeshi  Ensalada de tomate  Jugo de fruta | Sopa de Col con verduras  Segundo: Carne estofada  Ensalada de lechuga y verduras  Jugo de fruta | Crema de brócoli  Segundo: Pollo asado con soya  Ensalada de cebolla perla y tomate  Jugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| Sopa de Locro de papa  Segundo: Carne al ajo  Ensalada de vainitas y zanahoria  Jugo de fruta | Sopa de Quinua  Segundo: Brocheta de pollo  Ensalada de col morada  Jugo de fruta | Sopa de col y salchicha  Segundo: Espagueti con carne  Ensalada de  Jugo de fruta | Sopa de coliflor  Segundo: Pollo a la coca cola  Ensalada de  Jugo de fruta | Colada de haba  Segundo: Burritos de jamon y espinica  Ensalada 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 Mote  Segundo: Rollo de pollo  Ensalada de rábanos  Jugo de fruta | Sopa de Letras  Segundo: Espagueti con atun  Ensalada de tomates  Jugo de fruta | Sopa de Verduras  Segundo: Mote sucio  Ensalada de lechuga  Jugo de fruta | Sopa de morocho  Segundo: Carne al jugo con frejol  Ensalada de mellocos  Jugo de fruta | Sopa de lenteja  Segundo: Pollo a la jardinera  Ensalada de Choclo  Jugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| Sancocho  Segundo: tortilla de papa con acelga  Ensalada de col y zanahoria  Jugo de fruta | Sopa de arroz  Segundo: Estofado de lengua  Ensalada de lechuga  Jugo de fruta | Sopa de Verde  Segundo: Cebichochos  Ensalada de Curtido y patacones  Jugo de fruta | Sopa de Quinua  Segundo: Carne asada c  Ensalada de pepinillo  Jugo de fruta | Sopa de Nabo  Segundo: Arroz relleno  Ensalada de verduras  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 JULIUO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| Sopa de mote  Segundo: Arroz relleno pollo y salchichas  Ensalada de rábanos,  Jugo de fruta | Sopa de pollo con alverjas  Segundo: Carne al tomate  Ensalada de lechuga  Jugo de fruta | Sopa arroz de cebada.  Segundo Pollo asado al laurel con Salsa de queso y culantro  Ensalada de brócoli, tomate, cebolla paiteña  Jugo de fruta | Colada de alverja  Segundo: Tallarín con carne al jugo  Ensalada fresca  Jugo de fruta | Crema de espárragos  Segundo Chuletas asadas y  Menestra de frejol  Ensalada de curtido |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| Sopa de legumbres  Segundo: Carne frita con menestra de panamito  Ensalada de rabanos,  Jugo de fruta | Sopa de colada de haba  Segundo: pollo asado al tomillo  Ensalada de papa  Jugo de fruta | Sopa de morocho  Segundo: carne con verduras  Ensalada de remolacha  Jugo de fruta | Sopa de acelga  Segundo: Hígado apanado  Ensalada col blanca con quinua  Jugo de fruta | Sopa arroz de cebada con col  Segundo: Pollo desmechado  Guacamole  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 JULIO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| Sopa de frejol con chorizo  Segundo: Arroz relleno pollo y salchichas  Ensalada de rábanos y pepinillo  Jugo de fruta | Sopa de pollo con verduras  Segundo: Carne al jugo  Ensalada de lechuga  Jugo de fruta | Sopa arroz de cebada.  Segundo Pollo asado al laurel  Salsa de queso y Papas hervidas  Ensalada de brócoli  Jugo de fruta | Sopa de verduras  Segundo: Tallarín con carne al jugo  Ensalada fresca con brotes de soya  Jugo de fruta | Crema de espárragos  Segundo Chuletas asadas y plátanos fritos  Ensalada 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 apanado  Ensalada de col blanca  Jugo de fruta | Sopa de sancocho con papa  Segundo Pollo asado con Salsa de champiñones  Ensalada cebolla y pimientos  Jugo de frutA | Sopa de col  Segundo: Carne molida al jugo con papas  Ensalada coles de brúcela  Jugo de fruta | Colada de habas con papas.  Segundo : Pescado  plátanos fritos  Ensalada 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 ceviche  Jugo de fruta | Sopa de coliflor  Segundo: Pollo asado  Ensalada de tomate y albahaca  Jugo de fruta | Sopa nabo  Segundo Carne frita  Ensalada de choclo y alverjas  Jugo de fruta | Colada de alverjas con Canguil  Segundo: Dedos de pollo apanado  Ensalada 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 atún  Ensalada de pimientos y tomates cherry  Jugo de fruta | Sopa de arroz,  Segundo: Chuleta con Menestra  Ensalada de brócoli  Jugo de fruta | Sopa de verduras  Segundo Pollo asado  Ensalada de aguacate  Jugo de fruta | Sopa de acelga  Segundo: Hígado al jugo  Ensalada de zanahoria  Jugo de fruta | Sopa de quinua  Segundo : Polla apanado con Papas hervidas  Ensalada de fresca  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 AGOSTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| Sopa de sancocho  Segundo: Carne apanada con menestra de frejol  Ensalada vainitas  Jugo de fruta | Sopa de quinua  Segundo: Estofado de pollo, con vainitas  Ensalada de rábanos  Jugo de fruta | Sopa lenteja con verduras  Segundo Estofado de carne  Ensalada de mellocos,  Jugo de fruta | Sopa de coliflor  Segundo: pollo a la BBQ con Papas fritas  Ensalada de quesos  Jugo de fruta | Sopa de habas  Segundo Arroz relleno con platanos  Ensalada de aguacate  Jugo de fruta |
| LUNES | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| Locro de papas  Segundo: Pescado  Ensalada curtido  Jugo de fruta | Colada de haba con Canguil  Segundo: arroz relleno  Ensalada de rábanos  Jugo de fruta | Sopa de fideo de letras  Segundo llapingachos  Ensalada de remolacha  Jugo de fruta | Arroz de cebada  Segundo: pollo al laurel  Ensalada de zanahoria  Jugo de fruta | Sopa de espinaca  Segundo Estofado de carne con zanahoria  Ensalada pimientos  Jugo de fruta |