

SEMANA 1.

DIA	SOPA	CARNE	ARROZ	PRINCIPIO	ENSALADA
LUNES	Sopa de arroz, con arvejas y papa	Callo sudado con papa	Blanco	Tajadas	Repollo con cebolla cabezona
MARTES	Sopa de Pasta	Albóndigas Sudadas	Blanco	Blanquillos guisados	Papa, huevo y mayonesa
MIERCOLES	Sancocho de Res	Carne desmechada	Blanco	Papa aborrajada	Repollo blanco y morado con limón
JUEVES	Sopa de tostadas	Carne a la plancha	Blanco	Arvejas guisadas	Remolacha con Zanahoria
VIERNES	Sopa de Verduras	Chuleta de Cerdo	Blanco	Papas a la francesa	Lechuga y tomate

SEMANA 2.

DIA	SOPA	CARNE	ARROZ	PRINCIPIO	ENSALADA
LUNES	Ajiaco		Blanco	Ollucos – Yuca Frita	Verduras
MARTES	Crema de Champiñones	Carne sudada	Blanco	Papita amarilla	Repollo lechuga y tomate
MIERCOLES	Sancocho de pescado	Pescado apanado	Blanco	Tajada	Papa, huevo, zanahoria y mayonesa
JUEVES	Sopa de lentejas	Carne de cerdo a la plancha	Blanco	Papitas a la francesa	Remolacha con Zanahoria
VIERNES	Blanquillos	Pechuga a la plancha	Blanco	Tostada de plátano	Zanahoria, papa y mayonesa

DIA	SOPA	CARNE	ARROZ	PRINCIPIO	ENSALADA
LUNES	Consomé de pollo		Arroz con pollo	Papa aborrajada	Ensalada dulce (base de piña)
MARTES	Sancocho de frijoles	Carne desmechada	Blanco	Papas a la francesa	Remolacha con Zanahoria
MIERCOLES	Sopa de Pastas	Pollo guisado	Blanco	Papa Cocida	Repollo lechuga y tomate
JUEVES	Sopa de arvejas, con papa.	Chuleta de cerdo	Blanco	Papa amarilla guisada	Repollo blanco y morado con limón
VIERNES	Sopa de Caraotas	Chuleta de cerdo	Blanco	Papa a la francesa	Papa, huevo, zanahoria y mayonesa

SEMANA 3.

Nota:

Instructores

Aprendices

Sopa **10 oz.**

8 oz.

Carne **100 gr.**

70 gr.

Arroz **120 gr.**

100 gr.

El valor estimado de los almuerzos:

➤ **Instructores** **\$**

➤ **Aprendices** **\$**

➤ **SE DEBE PRESTAR EL SERVICIO DE VENTA RECARGAS TARJETAS MIO UNA VEZ DICHA EMPRESA ACTIVE EL SERVICIO**