

Día mundial de la
SALUD

7 de abril



Una forma efectiva de fortalecer nuestro sistema inmunológico es a través de hábitos saludables. Nada mejor que consumir frutas y vegetales diariamente, junto con una rutina constante de ejercicio. Estos son el multivitamínico más poderoso para nuestro cuerpo, fortaleciendo nuestras defensas naturales y promoviendo un bienestar integral.

**¡CUIDEMOS NUESTRA SALUD HOY
Y TODOS LOS DÍAS!**



FRUTAS Y VEGETALES

DESCUBRE ALGUNOS DE SUS BENEFICIOS

- 1.** Ayudan a que los niños puedan desarrollarse y crecer de manera adecuada.
- 2.** Reducen el riesgo de enfermedades no transmisibles como la diabetes o hipertensión.
- 3.** Mejoran el sistema inmunológico y la salud intestinal.
- 4.** Ayudan a prevenir todas las formas de malnutrición.
- 5.** Favorecen la salud física y mental.



Lunes 01

Vacaciones

Martes 02

- Mote con chicharrón
- Jugo del día

- Ceviche de camarón
- Spaghetti boloñesa
- Tilapia en salsa de coco
- Arroz
- Pan botón ajo
- Salad Bar
- Jugo del día
- Fruta del día

Miércoles 03

- Avena con yogurth y fruta
- Jugo del día

- Sopa de sambo queso
- Pollo a las finas hierbas
- Cerdo salteado con legumbres
- Arroz
- Tomate gratinado
- Salad Bar
- Jugo del día
- Postre del día

Jueves 04

- Arepa con queso
- Jugo del día

- Caldo de costilla
- Chicharrón de mariscos
- Bistec criollo
- Arroz
- Menestra de lenteja
- Salad Bar
- Jugo del día
- Fruta del día

Viernes 05

- Salchipapa
- Jugo del día

Lunes 08

- Ensalada de fruta granola
- Jugo de día

- Sancocho de pescado
- Seco de pollo
- Ternera a la plancha
- Arroz
- Menestra de frejol
- Salad Bar
- Jugo del día
- Postre del día

Martes 09

- Muffins de remolacha
- Leche semi descremada

- Ají de carne
- Costillas de cerdo BBQ
- Lasaña de res
- Arroz
- Papa dorada
- Salad Bar
- Jugo del día
- Postre del día

Miércoles 10

- Majado de verde queso
- Jugo del día

- Sopa juliana
- Arroz marinero
- Pollo a la plancha
- Arroz
- Maduro frito
- Salad Bar
- Jugo del día
- Postre del día

Jueves 11


- Cevichocho
- Jugo del día

- Causa limeña de atún
- Lomo salteado peruano
- Pescado apanado con coco
- Arroz
- Patacones
- Salad Bar
- Jugo del día
- Postre del día










Viernes 12

Homenaje a los profesores











Lunes 15

- REFRIGERIO**
-  Sanduche de jamón y queso
 -  Jugo del día
- ALMUERZO**
-  Crema de legumbres pollo
 -  Pollo al limón
 -  Lomo en salsa de champiñones
 -  Arroz
 -  Monedas de maduro
 -  Salad Bar
 -  Jugo del día
 -  Postre del día

Martes 16

-  Tortilla de maduro
 -  Leche descremada
-  Caldo de costilla
 -  Pernil al horno
 -  Albóndigas atomatadas
 -  Arroz
 -  Yuca en salsa criolla
 -  Salad Bar
 -  Jugo del día
 -  Postre del día



Miércoles 17

-  Croqueta de papa con queso
 -  Jugo del día
-  Sopa de quinua
 -  Pollo al horno
 -  Estofado de ternera
 -  Arroz
 -  Menestra
 -  Salad Bar
 -  Jugo del día
 -  Postre del día











Jueves 18

-  Mote pillo
 -  Jugo del día
-  Mini pizza pan pita con queso y albahaca
 -  Lomo relleno de espinaca y jamón
 -  Cerdo a la toscana
 -  Arroz
 -  Pimientos al olivo
 -  Salad Bar
 -  Jugo del día
 -  Postre del día

Viernes 19

-  Ensalada de fideo
-  Jugo del día

Lunes 22

- REFRIGERIO**
-  Muffin de zanahoria
 -  Yogurth de durazno
- ALMUERZO**
-  Sopa de verduras
 -  Pollo a la cazadora
 -  Spaguetti con camarones
 -  Arroz
 -  Papa chaucha al perejil
 -  Salad Bar
 -  Jugo del día
 -  Postre del día











Martes 23

-  Burrito de res
 -  Jugo del día
-  Sancocho blanco
 -  Pescado a la mostaza
 -  Lomo chino
 -  Arroz
 -  Maduro frito
 -  Salad Bar
 -  Jugo del día
 -  Postre del día



Miércoles 24

-  Sanduche de pollo
 -  Jugo del día
-  Ají de carne
 -  Cerdo al tomillo
 -  Pollo al chimichurri
 -  Arroz
 -  Guiso de espinaca
 -  Salad Bar
 -  Jugo del día
 -  Postre del día




Jueves 25

-  Majado de verde queso
 -  Jugo del día
-  Encebollado
 -  Lomo en costra de maíz y especias
 -  Galantina de pavo con espinaca y jamón
 -  Arroz
 -  Puré rústico
 -  Salad Bar
 -  Jugo del día
 -  Postre del día











Viernes 26

-  Papas bravas con res molida
-  Jugo del día

Lunes 29

-  Donut con glase
-  Leche semidescremada
-  Sopa Juliana
-  Paella valenciana
-  Lomo con confit de cebollas
-  Arroz
-  Verduras a las finas hierbas
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

Martes 30

-  Sanduche de pollo bbq
-  Jugo del día
-  Deditos de queso
-  Cheeseburger
-  Pulled pork
-  Arroz
-  Papa francesa
-  Salad Bar
-  Jugo del día
-  Postre del día

