

GIMNASIO TUNDAMA

MENÚS DE ALMUERZOS

MENÚ N° 1

(Primera Semana del Mes)

CLASE DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopas	Crema de ahuyama	Ajiaco	De verduras	Sancocho	Bandeja Paisa
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
Proteína	Torta de verdura con carne y queso	Pollo: va en el ajiaco	Carne desmechada	Carne en salsa	Cerme molida
Carbohidrato	Yuca	Papa: va en el ajiaco	Papas Saladas	Papa, yuca, plátano: va en el	Tajadas de plátano
Ensalada	Las verduras van en la torta	Aguacate	Rodajas de tomate con salsa vinagreta	Ensalada verde	Aguacate y tomate
Jugro	Fruta de la temporada	Refresco	Fruta de la temporada	Fruta de la temporada	Refresco
Postre	Fruta	Dulce	Fruta	Dulce	Dulce

GIMNASIO TUNDAMA

MENÚS DE ALMUERZOS

MENÚ N° 2

(Segunda Semana del Mes)

CLASE DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopas	Cebada con alverja y zanahoria	Crema de apio	Crema de zanahoria	Crema de espinaca	Garbanzos
Arroz	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco con fideos	Blanco
Proteína	Albóndigas en salsa	Alitas de pollo al horno	Goulash con verduras	Carne en salsa boloñesa	Carne molida
Carbohidrato	Papa salada	Yuca en astillas	Papa criolla	Spaguettis con queso	Papa frita
Ensalada	Verde mixta	De repollo y zanahoria	La verdura va en el Goulash	Pepino con salsa vinagreta	Rodajas de tomate
Jugo	Fruta de la temporada	Fruta de la temporada	yogurt	Fruta de la temporada	Fruta de la temporada
Postre	Fruta	Dulce	Dulce	Fruta	Dulce

GIMNASIO TUNDAMA

MENÚS DE ALMUERZOS

MENÚ N° 3

(Tercera Semana del Mes)

CLASE DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopas	Cuchuco	Sancochito	Zanahoria	Espinaca	Lentejas
Arroz	Con fideos	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
Proteína	Albóndigas	Alitas de pollo al horno	Goulash	Sobrebarriga	Carne molida
Carbohidrato	puré	Papa salada	Papas asadas	Papa chorreada	Tajada de plátano
Ensalada	Alverjas verdes	Zanahoria con papa	Bicolor	Remolacha	Rodajas de tomate
Jugo	Fruta de la temporada	Fruta de la temporada	Fruta de la temporada	Fruta de la temporada	Fruta de la temporada
Postre	Dulce	Fruta	Fruta	Dulce	Dulce

GIMNASIO TUNDAMA

MENÚS DE ALMUERZOS

MENÚ N° 4

(Cuarta Semana del Mes)

CLASE DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopas	De lenteja	De tomate	De arroz con alverjas y zanahoria	Sopa rallada	Bandeja Paisa
Arroz	Con fideos	Blanco	Está en la sopa	Blanco	Blanco
Proteína	Pollo desmechado	Alitas de pollo	Albóndigas	Goulash	Carne molida
Carbohidrato	Papa criolla	Puré de papa	Plátano al horno	Yuca	Patacones
Ensalada	Alverjas aderezadas	Cocombro y tomate	De apio al horno	Repollo con manzana y piña	Aguacate
Jugo	Fruta de la temporada	Fruta de la temporada	yogurt	Fruta de la temporada	Refresco
Postre	Fruta	Gelatina	Dulce	Fruta	Dulce

GIMNASIO TUNDAMA

MENÚS DE ALMUERZOS

MENÚ N° 5

(Quinta Semana del Mes)

CLASE DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopas	Cebolla	Consomé de pollo	Minestrón	Ajíaquito	Garbanzos
Arroz	Blanco	-	Arroz con pollo y verduras	Blanco	Blanco
Proteína	Carne: Va en la torta	Ensalada fría de pollo y verduras	El pollo está en el arroz	Pollo	Carne
Carbohidrato	Torta de macarrón con carne	Papa: está en la ensalada	Papa frita	Papa y plátano en la sopa	Patacones
Ensalada	De cocombro y tomate, con salsa vinagreta	De verdura, en la ensalada	Cascos de tomate	De alverjas aderezadas	Rodajas de tomate con vinagreta
Jugo	Fruta de la temporada	Fruta de la temporada	Salpicón	Avena	Refresco
Postre	Gelatina	Dulce	Helado	Fruta	Dulce