



40 Años



Semana 1



Nota:

Todos los postres son opcionales, según el día. Son de cosecha.

LUNES

SOPA O CREMA
Sopa de arroz

ALIMENTO PROTEICO
Estofado de res

ALIMENTO ENERGETICO 1
Lentejas

ALIMENTO ENERGETICO 2
Arroz

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada verde

JUGO O BEBIDA
Limón

POSTRE
Opcional

MARTES

SOPA O CREMA
Crema de Ahuyana

ALIMENTO PROTEICO
Pechuga a la plancha

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz Tigre

ALIMENTO ENERGETICO 2
Papa criolla dorada

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada de lechuga y espinaca

JUGO O BEBIDA
Mora

POSTRE
Opcional

MIÉRCOLES

SOPA O CREMA
Consomé de res

ALIMENTO ENERGETICO 1
Pasta

ALIMENTO ENERGETICO 2
Pan bague

POSTRE
Opcional

ALIMENTO PROTEICO
Carne boloñesa

JUGO O BEBIDA
Piña

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada mixta



JUEVES

SOPA O CREMA
Crema de espinaca

ALIMENTO PROTEICO
Pollo dorado

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz blanco

ALIMENTO ENERGETICO 2
Papa salada

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada de fruta

JUGO O BEBIDA
Jamaica

POSTRE
Opcional

VIERNES

SOPA O CREMA
Casuela de frijol

ALIMENTO PROTEICO
Carne molida

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz blanco

ALIMENTO ENERGETICO 2
Arepa blanca

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada verde

JUGO O BEBIDA
Panela

POSTRE
Opcional



40
Años



Semana 2



Nota:

Todos los postres son opcionales, según el día. Son de cosecha.

LUNES

SOPA O CREMA
Sopa de verduras

ALIMENTO PROTEICO
Pechuga salsa curry

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz blanco

ALIMENTO ENERGETICO 2
Papa al perejil

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada Tropical

JUGO O BEBIDA
Maracuyá

POSTRE
Opcional

MARTES

SOPA O CREMA
Sopa de avena

ALIMENTO PROTEICO
Chuleta de cerdo

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz rojo

ALIMENTO ENERGETICO 2
Papa en cascós

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada verde

JUGO O BEBIDA
Limón

POSTRE
Opcional

MIÉRCOLES

SOPA O CREMA
Crema de pollo

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz chino

ALIMENTO ENERGETICO 2
Papa chips

POSTRE
Opcional

ALIMENTO PROTEICO
Cerdo y res

JUGO O BEBIDA
Jamaica

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada dulce



JUEVES

SOPA O CREMA
Sopa de cebada perlada

ALIMENTO PROTEICO
Fricase de pollo

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz tigre

ALIMENTO ENERGETICO 2
Platano dulce

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada mixta

JUGO O BEBIDA
Mango

POSTRE
Opcional

VIERNES

SOPA O CREMA
Ajiaco santafereño

ALIMENTO PROTEICO
Pollo demechado

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz blanco

ALIMENTO ENERGETICO 2

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada dulce

JUGO O BEBIDA
Jamaica

POSTRE
Opcional



40 Años



Semana 3



Nota:

Todos los postres son opcionales, según el día. Son de cosecha.

LUNES

SOPA O CREMA
Sopa de arroz

ALIMENTO PROTEICO
Milanesa de res

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz blanco

ALIMENTO ENERGETICO 2
Moneditas de plátano

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada de huevo

JUGO O BEBIDA
Limón

POSTRE
Opcional

MARTES

SOPA O CREMA
Sopa de colicero

ALIMENTO PROTEICO
Nuggets de pollo

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz tigre

ALIMENTO ENERGETICO 2
Plátano dulce

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada roja

JUGO O BEBIDA
Maracuyá

POSTRE
Opcional

MIÉRCOLES

SOPA O CREMA
Sopa de verduras

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz blanco

ALIMENTO ENERGETICO 2
Alberjas verdes secas

POSTRE
Opcional

ALIMENTO PROTEICO
Albondigas de res

JUGO O BEBIDA
Mora

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada mixta



JUEVES

SOPA O CREMA
Crema de champiñones

ALIMENTO PROTEICO
Pechuga a la plancha

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz blanco

ALIMENTO ENERGETICO 2
Plato frio

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada de espinaca

JUGO O BEBIDA
Jamaica

POSTRE
Opcional

VIERNES

SOPA O CREMA
Casuela de garbanzo

ALIMENTO PROTEICO
Carne molida

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz blanco

ALIMENTO ENERGETICO 2
Platano maduro

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada verde

JUGO O BEBIDA
Panela

POSTRE
Opcional



40 Años



Semana 4



Nota:

Todos los postres son opcionales, según el día. Son de cosecha.

LUNES

SOPA O CREMA
Sopa de verduras

ALIMENTO PROTEICO
Carne en bisteck

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz tigre

ALIMENTO ENERGETICO 2
Puré de papa

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada mixta

JUGO O BEBIDA
Limón

POSTRE
Opcional

MARTES

SOPA O CREMA
Crema de champiñones

ALIMENTO PROTEICO
Pollo

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz con pollo

ALIMENTO ENERGETICO 2
Papa en cascós

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada dulce

JUGO O BEBIDA
Lulo

POSTRE
Opcional

MIÉRCOLES

SOPA O CREMA
Sopa de arroz

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz blanco

ALIMENTO ENERGETICO 2
Puré de papa

POSTRE
Opcional

ALIMENTO PROTEICO
Albondigas de pollo

JUGO O BEBIDA
Jamaica

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada verde



JUEVES

SOPA O CREMA
Sopa de mazamorra

ALIMENTO PROTEICO
Pechuga a la plancha

ALIMENTO ENERGETICO 1
Arroz blanco

ALIMENTO ENERGETICO 2
Chips de plátano verde

ALIMENTO VEGETAL
Ensalada de espinaca

JUGO O BEBIDA
Jamaica

POSTRE
Opcional

VIERNES

Festival de hamburguesas
Festival de hamburguesas
Festival de hamburguesas
Festival de hamburguesas
Festival de hamburguesas
Festival de hamburguesas