



Menú Semana del 10 al 16 de octubre

MENU ALMUERZO COMEDOR PRESENCIAL

FECHA	SABADO	CAL	DOMINGO	CAL	LUNES	CAL	MARTES	CAL	MIERCOLES	CAL	JUEVES	CAL	VIERNES	CAL
	10		11		12		13		14		15		16	
BEBIDA CALIENTE EMPACADO	SOPA DE VERDURAS	400	CALDO MEJORADO (presencial)	268	SOPA DE PASTA CON FRIJOL ROJO	400	SOPA DE ARVEJAS	400	SOPA DE PATA DE RES CON ARVEJAS	400	SANCOCHITO	400	CALDO MEJORADO (presencial)	268
PROTEICO 1	CARNERO EN SALSA CRIOLA	336	TAMAL TOLIMENSE (huevo)	1430	GOULASH DE RES	250	SALSA BOLOÑESA SALSA MARINERA EN SALSA BLANCA SALSA PESTO	244	ARROZ CON POLLO (mostaza)	531	FILETE DE BAGRE A LA PLANCHA CON SALSA CRIOLLA (pescado)	240	FRIJOLADA PEZUÑA/PATICA DE CERDO	935
PROTEICO 2	PECHUGA AI CARBON (mostaza)	210	TAMAL TOLIMENSE (huevo)		FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA EN SALSA DE LIMON (pescado)	240	PERNIL DE CERDO A LA PLANCHA EN SALSA CHIMICHURRI	215	SOBREBARRIGA AL CARBON	311	ESTOFADO DE POLLO (mostaza)	237	CARNE A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI	267
PROTEICO 3 opc. Presencial	CARNE / PECHUGA A LA PLANCHA	252	CARNE / PECHUGA A LA PLANCHA	252	CARNE / PECHUGA A LA PLANCHA	252	CARNE / PECHUGA A LA PLANCHA	252	CARNE / PECHUGA A LA PLANCHA	252	CARNE / PECHUGA A LA PLANCHA	252	CARNE / PECHUGA A LA PLANCHA	252
ARROZ EMPACADO	ARROZ BLANCO	258	ARROZ BLANCO (caja x área)	0	ARROZ CON CEBOLLIN Y AJO	270	ARROZ BLANCO (caja x área)	0	ARROZ BLANCO	258	ARROZ DE ZANAHORIA	357	ARROZ BLANCO (caja x área)	0
ARROZ OPCION 2 PRESENCIAL	ARROZ CON FIDEOS	351	ARROZ BLANCO	258	ARROZ BLANCO	258	ARROZ VERDE CON ESPINACAS Y CILANTRO	284	ARROZ BLANCO	258	ARROZ BLANCO	258	ARROZ BLANCO	258
PRINCIPIO EMPACADO	FRIJOL CABEZA NEGRA	125	N/A	0	N/A	0	N/A	0		0	LENTEJAS A LA CRIOLLA	120	FRIJOL ROJO	0
OPCION 2 PRESENCIAL	CALABACIN - TOMATE	67	VEGETALES AL VAPOR (tomate cherry champiñones cilantro)	67	VEGETALES AL VAPOR (coliflor habichuela zanahoria)RV1	67	ZANAHORIA ZUCCHINI VERDE Y AMARILLO	67	VEGETALES AL VAPOR (apio pimentón zucchini)	67	ZANAHORIA VICHY	67	VEGETALES AL VAPOR (brocoli)RV1	67
ENERGETICO EMPACADO	BOLLO DE QUESO (leche)	268	INSULSO - AREPA ASADA	0	YUCA CON SUERO (leche)	180	PASTA ESPEGUETI - PASTA PENNE - PAN BAGUETTE (gluten)	268	CROQUETAS DE YUCA	128	PLATANO COCIDO CON HOGAO	141	TAJADA AMARILLA AREPA ASADA	170
ENERGETICO OPCION 2 PRESENCIAL	TORTA DE VERDURAS (huevo)	145	INSULSO - AREPA ASADA	0	PLATANO PICARO SIN ESENCIA DE KOLA	233	PURE DE PAPA	126	ENSALADA DE PAPA	140	PURE DE PAPA AMARILLA Y CAPIRA	167	TAJADA AMARILLA AREPA ASADA	0

ALMUERZO CHEF'S TABLE

SOPA	CALDO DE VEGETALES	268			CALDO DE VEGETALES	268	CALDO DE VEGETALES	268	CALDO DE VEGETALES	268	CREMA DE ESPINACA	285	CALDO DE VEGETALES	268
PROTEINA	FILETE DE CORVINA EN SALSA DE CAMARONES (pescado, crustáceos)	645			PECHUGA A LA MILANESA ARGENTINA (gluten, huevo, mostaza, soya)	664	LOMO SALTADO PERUANO	667	BRASEADO DE LOMO DE CERDO EN SALSA MIEL MOSTAZA (mostaza)	625	PIMENTON RELLENO DE CARNE	615	POLLO ARANA TOPPING: SALSA DE AJO (leche, huevo, mostaza, gluten)	658
ENERGETICO	CAYEYE	246			PAPAS A LA FRANCESA	141	ARROZ VERDE CON QUESO COSTENO (leche)	165	CROQUETAS DE YUCA	128	ARROZ CON PEREJIL	135	PAPA SOUR CREAM (leche)	145

ENSALADA - POSTRES Y BEBIDAS

FRUTA EMPACADO	BANANO	135	PATILLA	135	PIÑA	78	PATILLA	45	PAPAYA	53	MELON	45	PIÑA	78
ENSALADA EMPACADA	#9. BROCOLI, COLIFLOR, ESPINACAS, TOMATE	45	PEPINO TOMATE CEBOLLA ENCURTIDO DEL DIA	45	#18. ESPINACAS, TOMATES ROJOS, ZUCCHINI, PIMENTON ROJO	45	#1. APIO, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO	45	#4. REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO	64	#20 WALDORFF	128	#17. PORCION AGUACATE #3. LECHUGA, TOMATE, AGUACATE, CILANTRO	128
ENSALADA OPCIONAL	50 UN. TOMATE Y CEBOLLA ROJA	48	50 UN. TOMATE Y CEBOLLA ROJA	48	50 UN. TOMATE Y CEBOLLA ROJA	48	50 UN. TOMATE Y CEBOLLA ROJA	48	0 UN. TOMATE Y CEBOLLA ROJA	48	0 UN. TOMATE Y CEBOLLA ROJA	0	0 UN. TOMATE Y CEBOLLA ROJA	0
POSTRE PRESENCIAL	MOUSSE DE CHOCOLATE (leche, huevo)	175	MANTECADA (gluten, huevo, leche)	175	COQUITO (huevo)	175	CASSATA DE CAFÉ (huevo, leche)	175	NAPOLEON (leche, suifitos, soya, huevo, gluten)	175	TORTA DE PIÑA (gluten, huevo, leche)	175	MOUSSE CON SALSA DE MORA (leche, huevo)	175
POSTRE EMPACADO	BICICLETAS CON CANELA (gluten, huevo, leche)	175	GALLETAS MUU VAINILLA (leche)	175	LECHE ASADA (huevo, leche)	175	GENOVESA DE MARACUYA (gluten, huevo, leche)	175	CONO TWIST (leche)	175	FLAN DE LECHE (huevo, leche)	175	GALLETAS DE AVENA (gluten, huevo, leche)	175
BEBIDA	MORA	290	LIMONADA	290	PIÑA	290	SANDIA CON HIERBABUELA	290	AGUA DE PANELA	290	MARACUYA	290	LULO	290
BEBIDA SIN AZUCAR	PIÑA	180	UVA	180	GUANABANA	180	MELON	180	MANZANA	180	PIÑA	180	SANDIA	180
BEBIDA LACTEA	LECHE SEMIDESCREMADA	198	LECHE SEMIDESCREMADA	198	LECHE SEMIDESCREMADA	198	LECHE SEMIDESCREMADA	198	LECHE SEMIDESCREMADA	198	LECHE SEMIDESCREMADA	198	LECHE SEMIDESCREMADA	198
BEBIDA	BEBIDA GASEOSA	145	BEBIDA GASEOSA	145	BEBIDA GASEOSA	145	BEBIDA GASEOSA	145	BEBIDA GASEOSA	145	BEBIDA GASEOSA	145	BEBIDA GASEOSA	145
MENU DEL DIA APORTE DE CALORIAS		2588		2689		2274		2028		2537		2348		2526
APORTE MENU GOURMET		2040		881		1897		1891		1820		1778		1847

MENU CENA COMEDOR PRESENCIAL

FECHA	SABADO	CAL	DOMINGO	CAL	LUNES	CAL	MARTES	CAL	MIERCOLES	CAL	JUEVES	CAL	VIERNES	CAL
	10		11		12		13		14		15		16	
BEBIDA CALIENTE EMPACADO	SOPA DE VERDURAS	400	COLADA DE AVENA CON PAN (leche)	428	PETO DULCE CALIENTE/CON QUESO (leche)	596	SOPA DE MENUDENCIAS	400 ●	ARROZ CON LECHE (leche)	542	SOPA DE ARVEJAS	400 ●	MAZAMORRA DE PLATANO (leche)	479 ●
PROTEICO 1	FESTIVAL DE PATACON PRESENCIAL: HUEVO QUESO SALCHICHA SALPICON DE ATUN (huevo, pescado, leche) gluten, soya)	180 ●	ARROZ CON POLLO (mostaza)	531 ●	BURRITO DE CARNE (gluten, leche, sulfitos)	486 ●	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	314 ●	CORDON BLUE (leche, gluten, soya)	264 ●	LOMO DE CERDO APANADO (gluten, huevo)	250 ●	MUCHACHO RELLENO CON VEGETALES	267 ●
PROTEICO 2	EMPACADO: SALPICON DE ATUN (pescado) CARNE DESMECHADA CON HUEVO (huevo)	246 ●	SOBREBARRIGA A LA PLANCHA	311 ●	SUPREMA DE POLLO EN SALSA DE ESPINACA Y QUESO COSTERO (mostaza)	244 ●	PERRO CALIENTE (huevo, gluten, leche, soya, apio, sulfitos)	484 ●	FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA CON SALSA CRIOLLA (pescado)	240 ●	BISTECK A CABALLO (huevo)	326 ●	MILANESA DE POLLO EN SALSA TARTARA (gluten, huevo, mostaza)	244 ●
PROTEICO 3 opc. Preseñcial	CARNE / PECHUGA A LA PLANCHA	252	CARNE / PECHUGA A LA PLANCHA	252	CARNE / PECHUGA A LA PLANCHA	252	CARNE / PECHUGA A LA PLANCHA	252	CARNE / PECHUGA A LA PLANCHA	252	CARNE / PECHUGA A LA PLANCHA	252	CARNE / PECHUGA A LA PLANCHA	252
ARROZ EMPACADO	ARROZ BLANCO	258	ARROZ BLANCO (caja x área)		ARROZ DE ESPINACA	284	ARROZ CON VERDURA	327	ARROZ BLANCO	258	ARROZ BLANCO	258	ARROZ ATOMATADO	270
ARROZ OPCION 2 PRESENCIAL	ARROZ CON CEBOLLIN	270	ARROZ BLANCO	258	ARROZ BLANCO	258	ARROZ BLANCO	258	ARROZ CON PIMENTON	270	ARROZ MORENO CON CEBOLLA Y AJO	270	ARROZ BLANCO	258
PRINCIPIO EMPACADO	N/A	0	N/A	0	LENTEJAS A LA CRIOLLA	120	ARVEJAS A LA CRIOLLA	125	FRIJOL BLANQUILLO	125	FRIJOL CABEZA NEGRA	125	N/A	0
OPCION 2 PRESENCIAL	VEGETALES AL VAPOR (brocoli almendrado)RV1		WOK DE VEGETALES RV3 (calabacin, habichuela, cebolla, pimenton)		VEGETALES AL VAPOR (calabacin con tomate)RV1	67	VEGETALES AL VAPOR (zanahoria vichy con cilantro)	67	VEGETALES AL VAPOR (quiche brocoli pimenton)RV1	67	VEGETALES AL VAPOR (coliflor habichuela zanahoria)RV1	67	VEGETALES AL VAPOR (chop suey de vegetales)RV1	
ENERGETICO EMPACADO	PATACON DE GUINEO	235	CASCOS DE PAPA	120	PLATANO AL HORNO	126	PAPAS A LA FRANCESA	196	YUCA CON SUERO (leche)	180 ●	PAPA CRIOLLA AL HORNO	80	CASCOS DE PAPA	120
ENERGETICO OPCION 2 PRESENCIAL	PAPA CRIOLLA	135	MOGOLLA BLANCA/PAN BOLA X 30 GR. (gluten, leche)	145 ●	TOTOPOS/NACHOS DE MAIZ	141 ●	BOLLO LIMPIO	198	POTECA DE AHUYAMA	125	TORTA DE MAIZ (huevo)	145 ●	TORTA DE VERDURA (huevo)	145 ●

CENA CHEF'S TABLE

SOPA	SOPA DE VERDURAS	268			CALDO DE VEGETALES	268	SOPA DE MENUDENCIAS	268	CALDO DE VEGETALES	268	SOPA DE ARVEJAS	268	CALDO DE VEGETALES	268
PROTEINA	BRASEADO DE LOMO DE CERDO EN SALSA MIEL MOSTAZA (mostaza)	625 ●			BABY BEEF	662	STROGANOFF DE POLLO CON CHAMPINONES CEBOLLITA BLANCA CREMA DE LECHE (mostaza, leche)	592 ●	RACK DE COSTILLA DE CERDO CON Salsa BBQ (mostaza, apio, gluten, soya)	667 ●	POLLO ARANA TOPPING: SALSA DE AJO (leche, huevo, mostaza, gluten)	664 ●	ARROZ CON CAMARONES (crustáceos)	486 ●
ENERGETICO	CROQUETAS DE YUCA	128 ●			PAPA SOUR CREAM (leche)	141 ●	ARROZ BLANCO CON AJO Y PEREJIL	130 ●	ENSALADA RUSA	167 ●	PAPA SOUTE	90 ●	PATACON	204 ●

ENSALADA - POSTRES Y BEBIDAS

ENS. FRUTA EMPACADO	PAPAYA/PATILLA	188	MELON/BANANO	128	PIÑA/MANZANA ROJA	167	MELON/MANZANA VERDE	128	PATILLA/PERA	128	PAPAYA/MANZANA ROJA	142	PATILLA/MANZANA VERDE	128
ENSALADA PRESENCIAL	#1. LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA	45	#19. BROCOLI, COLIFLOR, ZANAHORIA, BERENJENA	45	#12. LECHUGA, MELÓN, TOMATE, ADEREZO(YOGURT)	45	#14. HABICHUELAS, ACEITUNAS, TOMATE, CILANTRO	45	#18. ESPINACAS, TOMATES ROJOS, LECHUGA BATAVIA, QUESO PARMESANO.	45	#21. ENSALADA CESAR	45	#11. LECHUGA, MAIZ, TOMATE, AGUACATE	150
POSTRE PRESENCIAL	GALLETAS POLVOROSAS (gluten, huevo, leche)	175 ●	TORTA DE QUESO (gluten, huevo, leche)	175 ●	MOUSSE S/SA DE MORA (leche)	175 ●	NATILLA (gluten, huevo, leche, sulfitos)	175 ●	TORTA DE VAINILLA (gluten, huevo, leche)	175 ●	GALLETAS DE PUNTO DE AREQUIPE (gluten, huevo, leche)	175 ●	BROWNIE (gluten, huevo, leche)	175 ●
POSTRE EMPACADO	FLAN DE LECHE (huevo, leche)	175 ●	GALLETAS MUU VAINILLA (leche)	175 ●	GENOVESA (gluten, huevo, leche)	175 ●	GALLETAS CUCA (gluten, huevo, leche)	175 ●	CONO TWIST (leche)	175 ●	GELATINA FESTIVAL (leche)	175 ●	FLAN DE LECHE (huevo, leche)	175 ●
BEBIDA	FRESA	290	DURAZNO	290	MELON	290	UVA	290	TOMATE DE ARBOL	290	GUAYABA	290	MANGO	290
BEBIDA SIN AZUCAR	DURAZNO	180	SANDIA	180	FRESA	180	MANZANA	180	PERA	180	UVA	180	PERA	180
BEBIDA LACTEA	LECHE SEMIDECREMADA	198 ●	LECHE SEMIDECREMADA	198 ●	LECHE SEMIDECREMADA	198 ●	LECHE SEMIDECREMADA	198 ●	LECHE SEMIDECREMADA	198 ●	LECHE SEMIDECREMADA	198 ●	LECHE SEMIDECREMADA	198 ●
BEBIDA	BEBIDA GASEOSA	145	BEBIDA GASEOSA	145	BEBIDA GASEOSA	145	BEBIDA GASEOSA	145	BEBIDA GASEOSA	145	BEBIDA GASEOSA	145	BEBIDA GASEOSA	145
MENU DEL DIA APORTE DE CALORIAS		1905		1690		2716		2654		2096		2324		2316
APORTE MENU GOURMET		1907		726		1936		1816		1928		0		826

MENU ALMUERZO DIETA EMPACADO

FECHA	SABADO 10	CAL	DOMINGO 11	CAL	LUNES 12	CAL	MARTES 13	CAL	MIERCOLES 14	CAL	JUEVES 15	CAL	VIERNES 16	CAL
FRUTA	BANANO	135	PATILLA	45	PIÑA	53	PATILLA	45	PAPAYA	45	PIÑA	78	MELON	53
SOPA DIETA	CALDO DE VEGETALES	268	CALDO DE VEGETALES	268	CALDO DE VEGETALES	268	CALDO DE VEGETALES	268	CALDO DE VEGETALES	268	CREMA DE ESPINACA	285	CALDO DE VEGETALES	268
PROTEICO DIETA	PECHUGA A LA PLANCHA CON CHIMICHURRI (mostaza)	420 ●	PERNIL DE CERDO A LA PLANCHA	430	PAPILLOTE DE TILAPIA CON VEGETALES (pescado)	480 ●	PECHUGA A LA PLANCHA CON CHIMICHURRI (mostaza)	420 ●	CARNE ENCEBOLLA	534	FILETE DE BAGRE A LA PLANCHA CON SALSA CRIOLLA (pescado)	480 ●	PERNIL DE CERDO A LA PLANCHA	430 ●
ENERGETICO DIETA	BOLLO DE QUESO (leche)	268	AREPA ASADA	125	YUCA AL VAPOR	120	VEGETALES AL VAPOR (chop suey de vegetales)RV1	67	ENSALADA DE PAPA (huevo, mostaza)	268	PLATANO COCIDO CON HOGAO	141	AREPA ASADA	160
ENSALADA	#9. BROCOLI, COLIFLOR, ESPINACAS, TOMATE	45	PEPINO TOMATE CEBOLLA, ENCURTIDO DEL DIA	45	#18. ESPINACAS, TOMATES ROJOS, ZUCCHINI, PIMENTON ROJO	45	#1. APIO, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO	45	#20 WALDORFF	128	#4. REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO	64	#17. PORCION AGUACATE #3. LECHUGA, TOMATE, AGUACATE, CILANTRO	128
BEBIDA SIN AZUCAR	FRESA	180	UVA	180	GUANABANA	180	MELON	180	MANZANA	180	PIÑA	180	SANDIA	180
POSTRE	BICICLETAS CON CANELA (gluten, huevo, leche)	175 ●	GALLETAS MUU VAINILLA (leche)	175 ●	LECHE ASADA (huevo, leche)	175 ●	GENOVESA DE MARACUYA (gluten, huevo, leche)	175 ●	CONO TWIST (leche)	175 ●	FLAN DE LECHE (huevo, leche)	175 ●	GALLETAS DE AVENA (gluten, huevo, leche)	175 ●
BEBIDA LACTEA	LECHE SEMIDESCREMADA	198 ●	LECHE SEMIDESCREMADA	198 ●	LECHE SEMIDESCREMADA	198 ●	LECHE SEMIDESCREMADA	198 ●	LECHE SEMIDESCREMADA	198 ●	LECHE SEMIDESCREMADA	198 ●	LECHE SEMIDESCREMADA	198 ●
BEBIDA	BEBIDA GASEOSA	0	BEBIDA GASEOSA	0	BEBIDA GASEOSA	0	BEBIDA GASEOSA	0	BEBIDA GASEOSA	0	BEBIDA GASEOSA	0	BEBIDA GASEOSA	0
APORTE DE CALORIAS ESTIMADAS		1689		1466		1519		1398		1796		1601		1592

MENU CENA DIETA EMPACADO

DIA FECHA	SABADO 10	CAL	DOMINGO 11	CAL	LUNES 12	CAL	MARTES 13	CAL	MIERCOLES 14	CAL	JUEVES 15	CAL	VIERNES 16	CAL
ENSALADA Y FRUTA	PAPAYA/BANANO	188	MELON/PERA	128	PIÑA/MANZANA ROJA	167	MELON/MANZANA VERDE	128	PATILLA/PERA	128	PATILLA/MANZANA VERDE	128	PAPAYA/MANZANA ROJA	142
SOPA DIETA	SOPA DE VERDURAS	268	CALDO DE VERDURAS	268	CALDO DE VEGETALES	268	SOPA DE MENUDENCIAS	400	CALDO DE VEGETALES	268	SOPA DE ARVEJAS	400	CALDO DE VEGETALES	268
PROTEICO DIETA	SALPICON DE ATUN (pescado)	360	PERNIL DE CERDO A LA PLANCHA	430	SUPREMAS DE POLLO RELLENAS DE ESPINACAS Y QUESO (leche, mostaza)	488 ●	CARNE ENCEBOLLADA	534	PAPILLOTE DE TILAPIA CON VEGETALES (pescado)	480 ●	PERNIL DE CERDO A LA PLANCHA	430 ●	PECHUGA SALTEADA CON CEBOLLA Y AJO (mostaza)	420
ENERGETICO DIETA	MOTE DE GUINEO	246	WOK DE VEGETALES RV3 (calabacin, habichuela, cebolla, pimenton)	67	PLATANO AL HORNO	167	BOLLO LIMPIO	160	YUCA AL VAPOR	120	PAPA CRIOLLA AL HORNO	80	VEGETALES AL VAPOR (chop suey de vegetales)RV1	67
BEBIDA SIN AZUCAR	DURAZNO	180	SANDIA	180	FRESA	180	MANZANA	180	PERA	180	UVA	180	PERA	180
POSTRE	FLAN DE LECHE (huevo, leche)	175 ●	GALLETAS MUU VAINILLA (leche)	175 ●	GENOVESA (gluten, huevo, leche)	175 ●	GALLETAS CUCA (gluten, huevo, leche)	175 ●	CONO TWIST (leche)	175 ●	GELATINA FESTIVAL (leche)	175 ●	FLAN DE LECHE (huevo, leche)	175 ●
BEBIDA LACTEA	LECHE SEMIDESCREMADA	198 ●	LECHE SEMIDESCREMADA	198 ●	LECHE SEMIDESCREMADA	198 ●	LECHE SEMIDESCREMADA	198 ●	LECHE SEMIDESCREMADA	198 ●	LECHE SEMIDESCREMADA	198 ●	LECHE SEMIDESCREMADA	198 ●
BEBIDA	BEBIDA GASEOSA	0	BEBIDA GASEOSA	0	BEBIDA GASEOSA	0	BEBIDA GASEOSA	0	BEBIDA GASEOSA	0	BEBIDA GASEOSA	0	BEBIDA GASEOSA	0
APORTE DE CALORIAS ESTIMADAS		1615		1446		1643		1775		1549		1591		1450

COMIDA VIAJERA

DIA		SABADO		DOMINGO		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
FECHA		10		11		12		13		14		15		16	
SNACK AM		PREPARACIONES		PREPARACIONES		PREPARACIONES		PREPARACIONES		PREPARACIONES		PREPARACIONES		PREPARACIONES	
FRUTA		MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA		MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA		MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA		MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA		MZ. ROJA Y VERDE - PERA - CIRUELA		BANANO - MZ. ROJA Y VERDE		MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA	
Opcion 1	BEBIDA CALIENTE	CALDO DE HUEVO (huevo) CON AREPA ASADA		CALDO DE COSTILLA CON AREPA ASADA		CALDO DE HUEVO (huevo) CON AREPA ASADA		CALDO DE POLLO CON AREPA ASADA		CALDO DE HUEVO (huevo) CON AREPA ASADA		CALDO DE COSTILLA CON AREPA ASADA		CALDO DE POLLO CON AREPA ASADA	
		SANDWICH INTEGRAL (gluten, leche)		SANDWICH INTEGRAL (gluten, leche)		SANDWICH INTEGRAL (gluten, leche)		SANDWICH INTEGRAL (gluten, leche)		SANDWICH INTEGRAL (gluten, leche)		SANDWICH INTEGRAL (gluten, leche)		SANDWICH INTEGRAL (gluten, leche)	
Opcion 2	SANDWICH	PAN ALIÑADO JAMON QUESO TORTILLA DE HUEVO (gluten, soya, leche)		PAN BLANDITO MORTADELA QUESO SABANA (gluten, leche, soya) DE 5 - 10 UNID. MAXIMO		PAN MOLDE JAMON Y QUESO (gluten, leche, soya)		PAN BAGETTE J Y Q (gluten, leche, soya)		PAN HAMBURGUESA JAMON QUESO LECHUGA CRESPA (gluten, leche, soya)		PAN BAGETTE J Y Q (gluten, leche, soya)		PAN BAGETTE JAMON Y QUESO (gluten, leche, soya)	
		PASTEL DE CERDO		AREPA DE HUEVO (huevo)		CROISSANT JAMON Y QUESO (gluten, huevo, leche, soya)		QUESO CRIOLLO X 100 GR. (leche)		EMPANADA DE QUESO		HALLACA DE POLLO		PANZEROTTI DE JAMON Y QUESO (gluten, huevo, leche, soya)	
Opcion 3	PROTEICO 1	PASTEL DE CERDO		AREPA DE HUEVO (huevo)		CROISSANT JAMON Y QUESO (gluten, huevo, leche, soya)		QUESO CRIOLLO X 100 GR. (leche)		EMPANADA DE QUESO		HALLACA DE POLLO		PANZEROTTI DE JAMON Y QUESO (gluten, huevo, leche, soya)	
		ENERGETICO		N/A		N/A		AREPA DE MAIZ CHOCLO		EMPANADA DE ATUN		N/A		N/A	
Opcion 4	PROTEICO 2	QUESO CRIOLLO X 100 GR. (leche)		CLUB SANDWICH DE POLLO LECHUGA CRESPA TOMATE (gluten, huevo, leche, mostaza)		CHICHARRONADA (50% tocino 50% pulpa)		CARNE EN BISTECK		1 HUEVO 2 SALCHICHAS RANCHERAS (huevo, gluten, soya, sulfitos)		HIGADO ENCEBOLLADO		ALAS DE POLLO APANADAS (gluten, mostaza, huevo)	
		ENERGETICO		AREPUELA CON ANIS		BOLLO LIMPIO		MOTE DE GUINEO		AREPA DE QUESO		YUCA AL VAPOR		PAPA CRIOLLA	
	Pan Acompañante	PAN DE AVENA (gluten, leche)		PAN DE MAIZ (gluten, leche)		N/A		PAN DE OREGANO (gluten, leche)		N/A		PAN DE MANTEQUILLA (gluten, leche)		N/A	

COMIDA VIAJERA SALUDABLE

Opcion 5	FRUTA	ENSALADA DE FRUTA	150	ENSALADA DE FRUTA	150	ENSALADA DE FRUTA	150	PIÑA PORCIONADA	150	ENSALADA DE FRUTA	150	ENSALADA DE FRUTA	150	PATILLA PORCIONADA	150
	PROTEICO 1	OMELETTE RELLENO DE ESPINACA Y QUESO (huevo, leche)	303	FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA (pescado)	252	FAJITAS DE CARNE A LA PLANCHA (tomate cebolla cebollin en juliana)	267	PAN CAKE CON JAMON DE PAVO Y QUESO BAJO EN GRASA - (sobre de miel)(gluten, huevo, leche, soya)	512	AREPA RELLENA CON QUESO FINESE (leche)	478	2 HUEVO COCIDO (huevo)	156	PERNIL DE CERDO A LA PLANCHA	215
	ENERGETICO	TORTILLA DE TRIGO 35 GR. (gluten, huevo, leche)	103	MOTE DE GUINEO	246	AREPA ASADA	160	N/A	0	N/A	0	AREPA MOMPOSINA (leche)	268	PLATANO AMARILLO COCIDO	122

COMIDA VIAJERA P.M.

DIA		SABADO		DOMINGO		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
FECHA		10		11		12		13		14		15		16	
SNACK PM		PREPARACIONES		PREPARACIONES		PREPARACIONES		PREPARACIONES		PREPARACIONES		PREPARACIONES		PREPARACIONES	
FRUTA		MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA		MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA		MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA		MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA		MZ. ROJA Y VERDE - PERA - CIRUELA		BANANO - MZ. ROJA Y VERDE		MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA	
Opcion 1	PROTEICO	DEDITOS DE QUESO (gluten, leche)		PAN DE UVA CON QUESO (gluten, leche)		PANOCCHA HAWAIANA (gluten, leche)		PAN DE BONO (leche, sulfitos)		CLUB SANDWICH DE JAMON CON QUESO LECHUGA CRESPA TOMATE (gluten, huevo, leche, mostaza)		PIZZA DE POLLO CON PIMENTONES VERDES Y ROJOS (gluten, huevo, leche, soya)		BUÑUELO DE MAIZ - PRE MEZCLA (sulfitos, soya, huevo, leche)	
	ENERGETICO	N/A		N/A		N/A		N/A		N/A		N/A		N/A	
Opcion 2	PROTEICO	QUESO CRIOLLO X 100 GR. (leche)		LOMITOS DE ATUN (pescado)		EMPANADAS DE POLLO		PAPA LOCA CON HUEVO Y CHORIZO (huevo, gluten, soya)		LASAÑA DE POLLO (gluten, leche, huevo, sulfitos)		CARIMAÑOLAS DE QUESO (leche)		ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	
	ENERGETICO	ENYUCADO		GALLETA SALTIN (gluten, leche, soya, huevo)		EMPANADA DE QUESO (leche)		N/A		PANECILLOS DE OREGANO (gluten, leche)		CARIMAÑOLAS DE CARNE		PASTA ESPAGUETIS (gluten)	

COMIDA VIAJERA SALUDABLE

Opcion 3	FRUTA	ENSALADA DE FRUTA	150	ENSALADA DE FRUTA	150	ENSALADA DE FRUTA	150	PIÑA PORCIONADA	156	ENSALADA DE FRUTA	150	ENSALADA DE FRUTA	150	PATILLA PORCIONADA	90
	PROTEICO 1	LASAÑA DE VEGETALES CON QUESO CHAMPRONES ESPINACAS BERENJENA BROCOLI ZUCCHINI ZANAHORIA (gluten, leche, sulfitos)	437	SALCHICHA DE PAVO SALTEADA CON VEGETALES PAPA CRIOLLA Y SESAMO (gluten, soya, sesamo)	330	CANELONES RELLENOS DE ESPINACA QUESO Y CHAMPRONES (gluten, huevo, leche)	457	FAJITAS DE POLLO CON VEGETALES (mostaza)	210	POLLO AI BARRIL A LAS FINAS HIERBAS (mostaza)	332	QUESADILLAS DE CARNE MOLIDA QUESO CHAMPRONES TOMATE AGUACATE SALPIMIENTA ACEITE DE OLIVA (gluten, huevo, leche, soya)	587	AREPA RELLENA CON JAMON DE PAVO QUESO FINESE (gluten, soya, leche)	478
	ENERGETICO	N/A		N/A		N/A		PAPA AL PEREJIL		PAPA CRIOLLA		N/A		N/A	

COMIDA VIAJERA REFORZADA EXCLUSIVA PARA TRIPULACIONES DE TRENES

DÍA	SABADO		DOMINGO		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
FECHA	10	CAL	11	CAL	12	CAL	13	CAL	14	CAL	15	CAL	16	CAL
Reforzado AM/PM	PREPARACIONES		PREPARACIONES		PREPARACIONES		PREPARACIONES		PREPARACIONES		PREPARACIONES		PREPARACIONES	
FRUTA	MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA	81	MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA		MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA	81	MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA	81	MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA	81	BANANO - MZ. ROJA Y VERDE	102	MZ. ROJA Y VERDE - PERA - MANDARINA	81
SANDWICH	SANDWICH INTEGRAL (gluten, leche)	456 ●	SANDWICH INTEGRAL (gluten, leche)	456 ●	SANDWICH INTEGRAL (gluten, leche)	456 ●	SANDWICH INTEGRAL (gluten, leche)	456 ●	SANDWICH INTEGRAL (gluten, leche)	456 ●	SANDWICH INTEGRAL (gluten, leche)	456 ●	SANDWICH INTEGRAL (gluten, leche)	456 ●
	PAN ALIÑADO JAMON QUESO TORTILLA DE HUEVO (gluten, leche, soya)	536 ●	PAN BLANDITO MORTADELA QUESO SABANA (gluten, leche, soya)	561 ●	PAN MOLDE JAMON Y QUESO (gluten, leche, soya)	530 ●	PAN BAGETTE CON ATUN (pescado, gluten, leche)	405 ●	PAN MOLDE JAMON Y QUESO (gluten, leche, soya)	530 ●	PAN HAMBURGUESA POLLO DESMECHADO QUESO LECHUGA CRESPA (gluten, leche, soya)	551 ●	PAN BAGETTE JAMON Y QUESO (gluten, leche, soya)	536 ●
PROTEICO 1	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA (mostaza)	210 ●	POLLO AL HORNO (mostaza)	332 ●	FAJITAS DE POLLO (mostaza)	219 ●	ALAS DE POLLO AL HORNO (mostaza)	328 ●	PECHUGA AL HORNO (mostaza)	280 ●	POLLO AL HORNO (mostaza)	332 ●	FAJITAS DE POLLO (mostaza)	219 ●
PROTEICO 2	PASTEL DE CERDO 16 UN. HASTA 08:00 CHULETA DE CERDO	849	FAJITAS DE CERDO	215	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	215	COSTILLA DE CERDO AL HORNO	393	FAJITAS DE CERDO	215	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	314	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	215
PROTEICO 3	CARNE A LA PLANCHA	267	FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA (pescado)	240 ●	FAJITAS DE CARNE	220	DEDITOS DE PESCADO (pescado)	272 ●	CARNE A LA PLANCHA	267	FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA (pescado)	240 ●	FAJITAS DE CARNE	220
CEREAL	ARROZ BLANCO	129	ARROZ BLANCO	129	ARROZ BLANCO	129	ARROZ BLANCO	129	ARROZ BLANCO	129	ARROZ BLANCO	129	ARROZ BLANCO	129
ENERGETICO (1 OPCION A ELEGIR SEGÚN MENU PPAL)	N/A	0	YUCA AL VAPOR / PLATANO CON HOGAO / MOTE DE GUINEO / PAPA CAPIRA / PAPA CRIOLLA	160	N/A	0	YUCA AL VAPOR / PLATANO CON HOGAO / MOTE DE GUINEO	160	N/A	0	YUCA AL VAPOR / PLATANO CON HOGAO / MOTE DE GUINEO	160	N/A	0