

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
semana 1					
Plato Fuerte 1	Arroz con pollo	Chuleta en salsa agridulce	Pescado a la milanesa	Muslitos en salsa agridulce	Picadillo de vainicas con carne molida
Plato Fuerte 2	Bistec en salsa de hongos	Pollo en salsa blanca	Espagueti con queso	Pastel de papa y carne	Carne mechada
Plato Fuerte 3	Zucchini relleno	Pastel vegetariano	salteado con maiz y hongos	Torta de maduro	Pastel de vegetales
Con:	Arroz blanco Zuquini y chile salteados	Arroz blanco Brocoli y zanahoria salteados	Arroz blanco Picadillo de Chayote	Arroz blanco Picadillo de vainica y zanahoria	Arroz blanco Zanahoria y vainica
semana 2					
Plato Fuerte 1	Bistec encebollado	Pescado Meniere	Dedos de pollo	Arroz cantonés	Pollo en salsa de palmito
Plato Fuerte 2	Pollo con papas	Chop-suey seco	Desmechado con vegetales	Croquetas de pescado	Estofado Estrogonof
Plato Fuerte 3	Tortas de espinacas	Barbudos en salsa de tomate	Canelones con queso	Chanclera en salsa blanca	Pastel de maduro
Con:	Arroz blanco Vegetales mixtos	Arroz blanco Ayote tierno	Arroz blanco Zuquinni al vapor	Arroz blanco Brocoli hervido	Arroz blanco Vegetales mixtos al vapor
semana 3					
Plato Fuerte 1	Arroz chino	Albóndigas en salsa de hongos	Pescado español	Brocheta mixta	Chuleta encebollada
Plato Fuerte 2	Chuleta de pescado en salsa española	Pollo a la plancha con salsa ciruela	Costillas al B.B.Q.	Pollo a la reina	Fettuchini a la carbonara
Plato Fuerte 3	Lasaña de vegetales	Canelones con queso y espinacas	Papa rellena	Burrito de vegetales	Torta de vegetales
Con:	Arroz blanco Vegetales al vapor	Arroz blanco Picadillo de chayote y maiz	Arroz blanco Zanahoria y vainica salteadas	Arroz blanco Guiso de ayote tierno	Arroz blanco Coliflor y zanahoria
semana 4					
Plato Fuerte 1	Fajitas de res	Pescado en salsa tartara	Bistec a la milanesa	Muslitos de pollo en salsa agridulce	Arroz con carne
Plato Fuerte 2	Picadillo de papa con carne	Burrito de carne	Canelones con pollo	Trozos de cerdo al horno	Canelones con pollo
Plato Fuerte 3	Pastel de palmito	Hongos rellenos	Papa rellena	Ayote relleno	Chayote relleno
Con:	Arroz blanco Verduras salteadas	Arroz blanco Brocoli y coliflor	Arroz blanco Zanahoria y vainica salteadas	Arroz blanco Guiso de zuquinni	Arroz blanco Vegetales mixtos
semana 5					
Plato Fuerte 1	Filete de pollo a la plancha	Chalupas	Fettuchini Alfredo	Strogonof de res	Pollo en salsa de palmito
Plato Fuerte 2	Trocitos de cerdo con garbanzos	Canelones con queso y espinacas	Filete de pescado empanizado	Arroz con pollo	Papa rellena con carne

Plato Fuerte 3	Rellenitos de plátano	Flauta de papa	Chayote gratinado	Chile relleno	Pastel de vegetales
Con:	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
	Vainica y zanahoria al vapor	Brocoli y coliflor	Brocoli al vapor	Vegetales salteados	Picadillo de zanahoria y maiz

semana 6

Plato Fuerte 1	Carne a la plancha	Dedos de pescado con salsa tártara	Chalupas	Albóndigas en salsa de tomate	Frijoles tiernos con pollo
Plato Fuerte 2	Canelones con jamón y queso	Pastel de papa y carne	Pollo gratinado	Arroz con carne	Picadillo mixto
Plato Fuerte 3	Arroz jardinero	Pastel de palmito	Berenjena gratinada	Tomate relleno	Pastel de yuca
Con:	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz Blanco
	Brocoli y coliflor al vapor	Picadillo de zanahoria y vainica	Repollo sateado con maiz dulce	Chayote al vapor	Vegetales mixtos al vapor

semana 7

Plato Fuerte 1	Chop-suey seco	Burritos de pollo	Dedos de pescado	Fajitas de cerdo	Arroz cantones
Plato Fuerte 2	Pescado al ajillo	Bistec encebollado	Arroz con palmito	Lasaña de pollo	Espagueti pomodoro
Plato Fuerte 3	Pastel de espinacas	Deditos de queso	Torta de coliflor	Kish de brócoli	Enyucados de queso
Con:	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
	Brocoli al vapor	Coliflor y zanahoria	Vegetales al vapor	Ayote tierno	Zanahoria y vainica

Menú del Colegio Humboldt del mes del 3 Agosto- 17 Setiembre. Cualquier consulta comunicarse con David Mora Rojas 83906199.