

**DIRECCIÓN DE ALIMENTACION Y NUTRICIÓN
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN**

**ESPECIFICACIONES DE MENÚ AÑO ESCOLAR 2022-2023
MENÚ CÍCLICO PAE- JORNADA ESCOLAR EXTENDIDA
ALMUERZO**

SEMANA	Tiempo de comida	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA I	Almuerzo	Arroz con maíz/muslo de pollo guisado/Ensalada de pepino (ver recetario)	Arroz blanco/Guandules guisados/ Huevo revuelto con tomate, ají y cebolla (ver recetario)	Arroz blanco/Habichuelas rojas guisadas/Sardinias guisadas/ Ensalada de repollo sudado y maíz (ver recetario)	Pastel salado de harina de maíz / Masa de cerdo guisada/ Ensalada de tomate y vainita (ver recetario)	Mangú de plátano/Fajita de pollo con pimientos / Ensalada de tomate (ver recetario)
SEMANA II	Almuerzo	Moro de habichuelas negras/Bacalao con vegetales (tomates, pimientos y cebolla)/Ensalada de pepino y zanahoria (ver recetario)	Pastas alimenticias en salsa de tomate natural /Pechuga de pollo a la plancha (ver recetario)	Arroz con zanahoria y maíz/Fajitas de res pimientos (ver recetario)	Locrio de sardina/ Habichuelas rojas guisadas /Ensalada de tayota y zanahoria rallada (ver recetario)	Sancocho criollo (con muslo de pollo)/Arroz blanco/Ensalada de aguacate (ver recetario)
SEMANA III	Almuerzo	Arroz blanco/Arvejas guisadas/Muslo de pollo al horno /Ensalada de zanahoria y repollo sudado(al vapor). (ver recetario)	Pastelón de plátano maduro con queso /Sardinias guisadas/ Ensalada de pepino (ver recetario)	Arroz blanco/Habichuelas rojas guisadas/Huevo hervido con papa, zanahoria y cebolla picadita (ver recetario)	Pastas alimenticias en salsa de tomate natural /Pechuga de pollo a la plancha (ver recetario)	Locrio de masa de cerdo/ Habichuelas rojas guisadas/Ensalada de repollo sudado con maíz (ver recetario)
SEMANA IV	Almuerzo	Moro de guandules /Bacalao con vegetales (tomates, pimientos y cebolla) / Ensalada de pepino (ver recetario)	Arroz blanco/Lentejas guisadas/Muslo de pollo al cardero/ Ensalada de brócoli (ver recetario)	Pastelón de papa /Masa de res guisada/ Ensalada de tomate y pepino (ver recetario)	Sancocho de habichuelas rojas con muslo de pollo /Arroz blanco/Ensalada de aguacate (ver recetario)	Arroz con maíz/ fajitas de pollo / ensalada de tomate
SEMANA V	Almuerzo	Moro de habichuelas negras/Carne de cerdo guisada /Ensalada de tomate y pepino (ver recetario)	Mangú de plátano/fajita de pollo con pimientos /Ensalada de tomate (ver recetario)	Locrio de sardinias/Habichuelas rojas guisadas/ Ensalada de repollo sudado y zanahoria rallada (ver recetario)	Arroz blanco/Habichuelas rojas guisadas/Huevo hervido con papa, zanahoria y cebolla picadita (ver recetario)	Guandules guisados / fajitas de pollo con vegetales/Arroz blanco (ver recetario)

1) Se puede usar brócoli, coliflor, remolacha y ensalada de aguacate cuando sea temporada de esta y en las regiones que hay en abundancia estos productos.