

Menú Ciclo LVI – Otoño – Marzo 2010

Lunes, 01 de Marzo 2010 1	Martes, 02 Marzo 2010 2	Miércoles, 03 Marzo 2010 3	Jueves, 04 Marzo 2010 4	Viernes, 05 Marzo 2010 5
LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Quinoa con Verduras "Fritanga" de Pollo Arroz Blanco Salsa Criolla Ensalada Opcional: Lechuga Crespa, Pimentón Verde y Pepino Postre: Manzana al Horno Bebidas: Jugo de Tamarindo Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Crema Liviana de Zapallo "Bife con Salsa de Champignones" Puré de Papas Vainitas con Tomate (Cebolla Morada opcional) Ensalada Opcional: Lechuga Morada, Remolacha Rallada Postre: Gelatina de Naranja con Salsa de Naranja Bebidas: Jugo Fresco de Papaya Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Italiana de Verduras Tallarin con Pollo Queso Rallado Ensalada Opcional: Lechuga Blanca, Pepino, Hoja de Perejil Postre: Compota de Frutas Bebidas: Jugo Fresco de Lima Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Crema Liviana de Verduras Feijoadá Acelga al vapor/Rebanadas de naranja Arroz Blanco Ensalada Opcional: Lechuga Crespa, Tomate y Cebollin Postre: Ensalada de Frutas Bebidas: Jugo Fresco de Achachairu Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	Sopa: Verduras con Arroz DIA "COMIDAS DIVERTIDAS" "Wraps" Carne o Pollo Lechuga, Tomate, Pico de Gallo, Salsa de Ajo (Macaroni con Queso) Postre: Budin de Dulce de Leche con Salsa de Dulce de Leche Bebidas: Ponche de Frutas Frescas (Naranja) Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada
LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Trigo con Verduras "Pique Macho" Carne de res, salchicha viena, papas fritas, tomate, (cebolla –opcional) pimentón verde Ensalada Opcional: "Soltero" sobre Lechuga Morada Postre: Papaya con Miel Bebidas: Jugo Fresco de Pomelo Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Sopa de Tomate Pollo a la Mostaza Fettucini Provenzal (Ajo, Perejil y pimentón rojo) Zuchinni Italiano al Vapor con Mantequilla Ensalada Opcional: Lechuga Blanca con Zanahoria Rallada Postre: Ensalada de Frutas Bebidas: Jugo Fresco de Naranja Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Crema Liviana de Espinaca "Lasagna" con Champignones Ensalada Opcional: Lechuga Crespa, Tomate Cereza y Hoja Albahaca Postre: Gelatina de Piña con Salsa de Piña Bebidas: Limonada Fresca Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Verduras Mixtas Milanesa de Pollo Arroz Amarillo Zanahoria con Arvejas Ensalada Opcional: Lechuga Morada, Rabano y Pimenton Rojo Rebanado Postre: Sandia Bebidas: Jugo Fresco de Carambola Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	MEDIO DIA PROFESIONAL ALMUERZO ESPECIAL P&P
LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Minestrone Liviano Sorrentinos de Ricotta con Salsa Alfredo y/o Marinara y/o Mantequilla y Queso Ensalada Opcional: Lechuga Blanca, Tomate en Rebanadas, Hoja de Apio Postre: Compota de Frutas Bebidas: Jugo Hervido de Piña Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Liviana de Maní "Silpancho" Res, arroz, papas, huevo, salsa criolla Ensalada Opcional: Lechuga Crespa, y Espinaca en Hojas Postre: Fruta de Estación -Sandia Bebidas: Limonada Fresca Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Fideo Alfabeto y Verduras Brochetas de Pollo y Tocino Sonso Ensalada de Palmito y Tomate en Salsa Golf Ensalada Opcional: Lechuga Morada, Pepinillo Rebanado y Tomate Postre: Helado de Frutas Bebidas: Jugo Fresco de Achachairu Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Yuca Majadito de Carne Huevo Frito y Plátano Frito Ensalada Opcional: Lechuga Blanca, Tomate con Oregano Postre: Flan Casero con Caramelo Bebidas: Hervido de Mocoichinchi Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE DIA "COMIDAS DIVERTIDAS" Sopa: Crema de Zanahoria "Hamburguesas" Carne o Pollo Papas Fritas Chips Lechuga, Tomate Opcionales: Cebolla blanca en anillos, Pepinillo, Aderezos Postre: Mousse de Chocolate Bebidas: Ponche de Frutas (Limón) Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada
LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Verduras Mixtas Pollo al BBQ Papa al Horno con Crema y Cebollin Choco Entero Ensalada Opcional: Lechuga Crespa, Zanahoria Rebanada, Tomate Rebanado Postre: Ensalada de Frutas Bebidas: Jugo Fresco de Pomelo Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Crema Liviana de Acelga Spaghetti a la Bolognesa Queso Rallado Ensalada Opcional: Lechuga Blanca, Tomate Rebanado-Albahaca Fresca Postre: Helado de Crema Bebidas: Jugo de Achachairu Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Consome al Crepe Pollo Rebozado Ensalada de Papas Rusa Ensalada Fria de Legumbres Ensalada Opcional: Lechuga Morada con Tomate y Pepino Postre: Fruta de Estación (Piña) Bebidas: Jugo Fresco de Naranja Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Liviana de Maní "Silpancho" Res, arroz, papas, huevo, salsa criolla Ensalada Opcional: Lechuga Crespa, y Acelga Rallada Postre: Ensalada de Frutas Frescas Bebidas: Limonada Fresca Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE DIA "COMIDAS DIVERTIDAS" Sopa: Crema de Choco Allitas de Pollo Salsa BBQ – Mostaza Dulce Papas Chips Tomate, Pepinillo, Mayonesa Ensalada Opcional: Lechuga Crespa, Tomate, Apio y (Cebolla Blanca en Anillos – opcional) Postre: Fruta Fresca (Pera) Refresco: Ponche de Frutas (Piña) Leche Blanca, Choco, Frutilla
Lunes, 22 de Marzo 2010 16	Martes, 23 Marzo 2010 17	Miércoles, 24 Marzo 2010 18	Jueves, 25 Marzo 2010 19	Viernes, 26 Marzo 2010 20
LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Minestrone Liviano Sorrentinos de Ricotta con Salsa Alfredo y/o Marinara y/o Mantequilla y Queso Ensalada Opcional: Lechuga Blanca, Tomate en Rebanadas, Hoja de Apio Postre: Compota de Frutas Bebidas: Jugo Hervido de Piña Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Liviana de Maní "Silpancho" Res, arroz, papas, huevo, salsa criolla Ensalada Opcional: Lechuga Crespa, y Espinaca en Hojas Postre: Fruta de Estación -Sandia Bebidas: Limonada Fresca Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Fideo Alfabeto y Verduras Brochetas de Pollo y Tocino Sonso Ensalada de Palmito y Tomate en Salsa Golf Ensalada Opcional: Lechuga Morada, Pepinillo Rebanado y Tomate Postre: Helado de Frutas Bebidas: Jugo Fresco de Achachairu Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE Sopa: Yuca Majadito de Carne Huevo Frito y Plátano Frito Ensalada Opcional: Lechuga Blanca, Tomate con Oregano Postre: Flan Casero con Caramelo Bebidas: Hervido de Mocoichinchi Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada	LINEA COMIDA CALIENTE DIA "COMIDAS DIVERTIDAS" Sopa: Crema de Zanahoria "Hamburguesas" Carne o Pollo Papas Fritas Chips Lechuga, Tomate Opcionales: Cebolla blanca en anillos, Pepinillo, Aderezos Postre: Mousse de Chocolate Bebidas: Ponche de Frutas (Limón) Leche Blanca, Choco, Frutilla, Te Helado, Agua Helada
Lunes, 29 de Marzo 2010	Martes, 30 Marzo 2010	Miércoles, 31 Marzo 2010	Jueves, 01 Abril 2010	Viernes, 02 Abril 2010
FERIADO SEMANA SANTA	FERIADO SEMANA SANTA	FERIADO SEMANA SANTA		

Preparado en base al Cuestionario de Preferencias Alimenticias y Autorizado por el Director General

Para contactarse con la Cafetería > (pagos 351-0886 y solicitudes de dietas especiales 353-0808 int. 133) o cafeteriasccs@hotmail.com
 Para contactarse con la Nutricionista Consultora –Dra. Grunbaum > (consultas, informacion nutricional, reclamos) 773-53803 o nutritionist@scs.edu.bo

* Siendo este un Centro de Educación Nutricional sin fines de lucro, una alimentación nutricionalmente balanceada y variada con diversidad multicultural, acompañada de educación nutricional in situ son una prioridad*