

## Semana 1 Vegetarianos

### Lunes

Sopa de avena  
Frijol cabeza negra  
Papa dorada  
Arroz con arveja y perejil  
Tortilla de acelga y espinaca  
Ensalada de piña  
Frutas: Naranja, papaya, zapote, piña  
Jugos: Mora, frutos amarillos, limonada  
Postre: Caramelo de café  
R1: Chocolate, croissant, queso

### Martes

Ajiaco sin pollo  
Champiñones salteados  
Pan mogolla  
Ensalada: Lechuga, tomate, aguacate  
Frutas: Papaya, melón, piña, mango  
Jugos: Limonada, lulo, Mora  
Postre: Barquillos  
R1: Empanada de arroz, jugo, masmelos

### Miércoles

Crema de ahuyama  
Quinoa con espinaca  
Arroz  
Pastelito de plátano  
Ensalada Cesar  
Frutas: Mango, banano, papaya, patilla  
Jugos: Frutos rojos, naranja, limonada  
Postre: Helado  
R1: Caldo de papa, pan mogolla

### Jueves

Consomé  
Lentejas  
Arroz  
Calabacín con arvejas  
Ensalada Cherry  
Frutas: Mandarina, melón, mango,  
Jugos: Lulo, mango, limonada  
Postre: Pudín de vainilla  
R1: Pizza de piña, jugo, caramelo

### Viernes

Crema de tomate  
Croquetas de garbanzo  
Papa en salsa curry  
Verduras chinas  
Ensalada Primavera  
Frutas: Uvas, melón, granadilla, piña  
Jugos: Mora, lulo, limonada  
Postre: Chocولاتicos  
R1: Sandwich de queso, jugo

***La semana 1 es:***

***Del 16 al 20 de Junio***