

LICEO DE CERVANTES

MES DE FEBRERO DE 2019

DERIVACION DE DIETAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA					1
PROTEÍNA PRINCIPAL					GOULASH RES
PROTEÍNA OPCIONAL					BAGRE A LA PLANCHA
CEREAL					ARROZ INTEGRAL
ENERGÉTICO					PAPA VAPOR
REGULADOR					ENSALADA MIXTA
VERDURA COCIDA					VERDURA MIXTA
FRUTA					FRUTA EN COSECHA
BEBIDA					JUGO NATURAL
OPCIONAL					BARRA ENSALADA
DÍA	4	5	6	7	8
PROTEÍNA PRINCIPAL	LOMO CERDO HORNO	TILAPIA AL HORNO	POLLO AL VAPOR	CHULETA DE CERDO	PARRILADA
PROTEÍNA OPCIONAL	CARNE PLANCHA	TERNERA ASADA	SOBREBARRIGA HORNO	POLLO AL HORNO	
CEREAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
ENERGÉTICO	YUCA VAPOR	PLATANO COCIDO	CASCOS PAPA VAPOR	CRIOILLAS PEREJIL	PAPA SALADA
REGULADOR	ENSALADA ROJA SIN SALSAS	ENSALADA PEPINO Y TOMATE	ENSALADA VERDURAS	ENSALADA LUNA	ENSALADA MIXTA
VERDURA COCIDA	PEPINO CON HUEVO	CALABACIN GUISADO	AHUYAMA GUISADA	HABICHUELA	ZANAHORIA
FRUTA	FRUTA EN COSECHA	FRUTA EN COSECHA	FRUTA EN COSECHA	FRUTA EN COSECHA	FRUTA EN COSECHA
BEBIDA	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL
OPCIONAL	BARRA ENSALADA	BARRA ENSALADA	BARRA ENSALADA	BARRA ENSALADA	BARRA ENSALADA
DÍA	11	12	13	14	15
PROTEÍNA PRINCIPAL	POLLO CRIOLLO	CARNE PLANCHA	POLLO JARDINERA	POLLO GLACEADO	ARROZ ATOLLADO
PROTEÍNA OPCIONAL	TERNERA GLACEADA	PESCADO HORNO	CARNE PLANCHA	CARNE ASADA	ARROZ POLLO SIN SALCHICHA
CEREAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	
ENERGÉTICO	PAPA AL PEREJIL	PLATANO COCIDO	PAPA SALADA	PURE PAPA	YUCA VAPOR
REGULADOR	ENSALADA VERDE	ENSALADA MAZORCA	ENSALADA LECHUGA ZANAHORIA	ENSALADA VERDE	TOMATE CON PEREJIL
VERDURA COCIDA	ACELGA GUISADA	ZANAHORIA VAPOR	TORTA ESPINACA	AHUYAMA GUISADA	CALABACIN
FRUTA	FRUTA EN COSECHA	FRUTA EN COSECHA	FRUTA EN COSECHA	FRUTA EN COSECHA	FRUTA EN COSECHA
BEBIDA	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL
OPCIONAL	BARRA ENSALADA	BARRA ENSALADA	BARRA ENSALADA	BARRA ENSALADA	BARRA ENSALADA
DÍA	18	19	20	21	22
PROTEÍNA PRINCIPAL	SPAGUETTI CON POLLO	CERDO HORNO	PECHUGA FINAS HIERBAS	TILAPIA HORNO	CARNE ASADA
PROTEÍNA OPCIONAL	SPAGUETTI BOLOGÑESA	CARNE PLANCHA	SOBREBARRIGA HORNO	POLLO MECHADO	CHULETA DE CERDO
CEREAL		ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
ENERGÉTICO	PAN	PURE DE PAPA	PAPA AL PEREJIL	PAPA VAPOR	PLATANO HORNO
REGULADOR	ENSALADA CAMPESTRE	ENSALADA ROJA	ENSALADA PEPINO Y TOMATE	TOMATE Y LECHUGA	ENSALADA PICO E GALLO
VERDURA COCIDA	PEPINO CON HUEVO	HABICHUELA	ZANAHORIA VAPOR	ACELGA VAPOR	TORTA ESPINACA
FRUTA	FRUTA EN COSECHA	FRUTA EN COSECHA	FRUTA EN COSECHA	FRUTA EN COSECHA	FRUTA EN COSECHA
BEBIDA	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL
OPCIONAL	BARRA ENSALADA	BARRA ENSALADA	BARRA ENSALADA	BARRA ENSALADA	BARRA ENSALADA
DÍA	25	26	27	28	
PROTEÍNA	POLLO CRIOLLO	FILETE PESCADIO AJILLO	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	ALITAS HORNO	
PROTEÍNA OPCIONAL	TERNERA GLACEADA	POLLO JULIANAS	PECHUGA PLANCHA	CARNE PLANCHA	
CEREAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	
ENERGÉTICO	PAPA DORADA	PLATANO COCIDO	PAPA EN CASCOS	YUCA VAPOR	
REGULADOR	VERDURAS MIXTAS	ENSALADA MIX	TOMATE EN RODAJAS	ENSALADA TURCA	
VERDURA COCIDA	TORTA CALABAZA	VERDURA SALTEADA	HABICHUELA GUISADA	BROCOLI HORNO	
FRUTA	FRUTA EN COSECHA	FRUTA EN COSECHA	FRUTA EN COSECHA	FRUTA EN COSECHA	
BEBIDA	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	JUGO NATURAL	
OPCIONAL	BARRA ENSALADA	BARRA ENSALADA	BARRA ENSALADA	BARRA ENSALADA	