

MENU PAE-JORNADA ESCOLAR EXTENDIDA

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	*Locrio de arenque, bacalao o sardinas Ensalada de tomates y pepinos	Moro de guandules Huevos Revueltos con tomates picaditos, ajíes y cebolla. Ensalada de Brócoli	Arroz Blanco Habichuelas Rojas Masa de Cerdo con berenjenas o tayota	*Locrio de Pollo Ensalada de repollo y vainitas hervida	*espagueti hecho en salsa de tomates naturales con trozos de pechuga de pollo Ensalada de zanahoria y tayotas
SEMANA 2	Moro de habichuelas negras Tortilla o revuelto de huevos con tomates picaditos, ajíes y cebolla. Ensalada de aguacate y maíz.	*coditos o macarrones en salsa de tomate frescos con trozos de pechuga de pollo guineos verdes	Arroz Blanco Guandules con auyama bacalao con vegetales	Mangú de plátanos Muslo de pollo horneado o al caldero Ensalada de tomate	Arroz con maíz Huevo Revuelto con vegetales o hervido Ensalada de repollo con zanahoria hervido
SEMANA 3	arroz blanco habichuelas rojas Huevos con tomates picaditos, ajíes y cebolla. Ensalada de tayota y Zanahoria	Puré de papas, ñame o yautía Bistec de res con cebolla y pimentón Ensalada de Vainitas	*Locrio de pollo Habichuelas guisadas. Ensalada zanahorias con maíz	*espagueti hecho en salsa de tomates naturales Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de zanahoria, brócoli y tayotas	Arroz blanco Lentejas Carne de cerdo revuelta con verduras u hortalizas.
SEMANA 4	Moro de Habichuelas Huevos con tomates picaditos, ajíes y cebolla. Ensalada de tayota y zanahoria	*Espagueti o coditos con pechuga de pollo y maíz Guineos verdes Ensalada de vainitas	Arroz blanco Guandules con auyama carne de cerdo con vegetales	Locrio de arenque, bacalao o sardinas Ensalada de tomates y pepinos	Mangú de plátanos Muslo de pollo horneado o al caldero Ensalada de tomate
SEMANA 5	Moro de guandules Bacalao con papas Ensalada de tayotas y zanahorias	Puré de papas, ñame o yautía. Huevos con tomates picaditos, ajíes y cebolla. Ensalada de aguacate y zanahoria hervida	Arroz blanco Arvejas o Lentejas guisadas con auyamas picaditas Carne de res con ajíes y cebolla	Moro de Habichuelas Rojas Huevos con tomates picaditos, ajíes y cebolla. Ensalada de Coliflor y Zanahoria	Arroz blanco *Salcocho de Habichuela con trozos de carne de pollo, vegetales y víveres.