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. Carne de res encebollada. 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. Masa de cerdo con ajíes y cebollas. Ensalada de coliflor y zanahoria.	Arroz blanco. *Salcocho de habichuela con trozos de carne de pollo, vegetales y víveres.

*Los días que correspondan los menús de carnes dentro de otros platos como spaguetis, locrio, salcocho entre otros, tener en cuenta siempre la porción de carne a suministrar, nunca debe ser menos de 2 onzas de parte comestible (sin huesos) por escolar.

MENÚ
CÍCLICO PAE-JORNADA ESCOLAR EXTENDIDA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INABIE
INSTITUTO NACIONAL DE BIENESTAR ESTUDIANTIL