

Patatas

Andrea milena ponilla





Desayunos tipo americano			
Huevos (Fritos – Revueltos).	Proteína.	250 gramos.	310 gramos.
Pan.	Harina.	60 gramos.	
Bebida caliente (Café en leche – Chocolate).	Bebida	200 ml.	400 ml
Jugo.	Bebida.	200 ml	
Almuerzos			
Pollo, Carne de res, Carne de cerdo o Pescado.	Proteína.	250 gramos.	500 gramos.
Frijol rojo, Lentejas o Alverjas.	Legumbres secas.	60 gramos.	
Arroz.	Harina	70 gramos.	
Papa a la francesa.	Tubérculo.	60 gramos.	
Ensalada primavera.	Hortalizas o verduras.	60 gramos,	
Jugo.	Bebida.	400 ml	400 ml

Cenas			
Pollo, Carne de res, Carne de cerdo o Pescado.	Proteína.	250 gramos.	500 gramos.
Verduras salteadas.	Vegetales frescos.	60 gramos.	
Arroz.	Harina	70 gramos.	
Papa a la francesa.	Tubérculo.	60 gramos.	
Ensalada primavera.	Hortalizas o verduras.	60 gramos,	
Jugo.	Bebida.	400 ml	400 ml

Nota: Servidos a la mesa, con servilleta, cubiertos, normas BPM. Se deben implementar los protocolos de bioseguridad. Para 10 aprendices durante 4 dia y 3 noches.



















MANZANA 10 CASA 2
B/ SANTA ISABEL GIRARDOT-CUNDINAMARCA
CEL: 3134566138