



Sunrise Corp
EVENTOS & CATERING

MENÚ ALMUERZOS

MARZO 2020

| SEMANA 1 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|--|---|---|
| OPCIÓN 1 GUARNICIÓN 1 GUARNICIÓN 2 | Lomo napolitano (Kcal 142). Camote cocido (Kcal 41). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensaladas frescas a elección | Pollo hawaiano. (Kcal 138). Arroz (Kcal 130). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensaladas frescas a elección | Albóndigas italianas (Kcal 185). Arroz verde (Kcal 135). Plátano frito (Kcal 38). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensaladas frescas a elección | Pollo a la naranja (Kcal 152). Arroz a la mostaza (Kcal 138). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensaladas frescas a elección | Corvina al jengibre (Kcal 156). Papas fritas (Kcal 91). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensaladas frescas a elección |

| SEMANA 2 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|--|
| OPCIÓN 1 GUARNICIÓN 1 GUARNICIÓN 2 | Pollo BBQ. (Kcal 156). Papas al vapor. (Kcal 43). Maduro Frito. Jugo de fruta natural Postres a elección Ensaladas frescas a elección | Lomo al ajo limón y pimienta (Kcal 148). Vegetales al vapor. (Kcal 38). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. | Pollo grillado (Kcal 132). Cof Guisada. (Kcal 42). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. | Salteado de Cerdo (Kcal 186). Spaguetti. (Kcal 138). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. | Llapingachos, chorizo, encurtido (Kcal 225). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. |

| SEMANA 3 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|--|---|
| OPCIÓN 1 GUARNICIÓN 1 GUARNICIÓN 2 | Pollo a la albahaca (Kcal 158). Arroz blanco (Kcal 130). Menestra de Frejol. (Kcal 71). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. | Lomo con verduras (Kcal 159). Arroz blanco (Kcal 130). Plátano frito (Kcal 35). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. | Enrollado de carne en salsa de mora (Kcal 165). Papas al perejil (Kcal 85). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. | Pollo al horno (Kcal 153). Papas en salsa de queso (Kcal 81). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. | Fritada, mote, encurtido, plátano, papa cocida. (Kcal 458). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. |

| SEMANA 4 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|--|
| OPCIÓN 1 GUARNICIÓN 1 GUARNICIÓN 2 | Pollo Pomodoro (Kcal 161). Arroz Blanco (Kcal 130). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. | Lomo a la plancha (Kcal 118). Mote Guisado (Kcal 81). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. | Fetuccini con Pollo (Kcal 235). Pan de Orégano. (Kcal 33). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. | Pollo al limón y cilantro. (kcal.132) Arroz colorado. (kcal.140) Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. | Arroz con camarón (Kcal 254). Maduro Frito (Kcal 35). Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. |

| SEMANA 5 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|-----------|--------|---------|
| OPCIÓN 1 GUARNICIÓN 1 GUARNICIÓN 2 | Pollo a las finas hierbas. (kcal.138) Arroz blanco(kcal.130) Menestra de Frejol. (kcal.71) Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. | Cerdo Thai. (kcal.182) Arroz Amarillo. (kcal.135) Jugo de fruta natural Postres a elección Ensalada. | | | |

Cofa Jenny Antanda
NUTRICIONISTA
MSP. L. 2509975
Firma: *Jenny Antanda*

NOTA: el jugo de fruta consiste en: Mora, Frutilla, Tomate de Arbol, Naranjilla, Maracuya, Naranja y Limón. Teniendo como promedio 65kcal en un vaso de 10 oz.

*El postre consiste en 30 gr de fruta las cuales son: papaya, sandia, manzana, granadilla, sandia entre otras frutas de temporada dando como promedio 30kcal por porción.

• TIP DE COCINA •

Cuando pongas
a hervir algo,
coloca una
cuchara de
madera sobre
la olla para
evitar que se
escurra con
facilidad.



ALCACHOFA



FLOR DE JAMAICA



TÉ VERDE



SANDÍA

DIURÉTICOS NATURALES



PEPINO

PIÑA



APIO

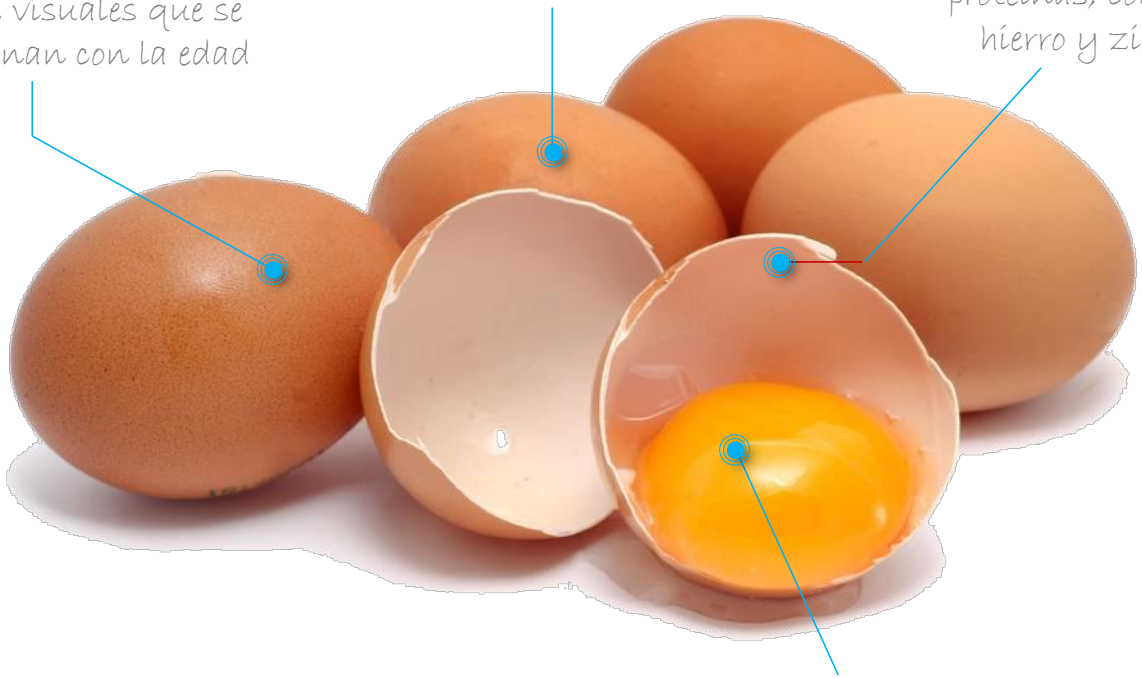


Beneficios del huevo

● En la yema también se encuentran antioxidantes que ayudan a prevenir los daños visuales que se relacionan con la edad

● En mujeres embarazadas o lactantes es muy importante, ya que por su contenido de colina beneficia al feto en el desarrollo del sistema nervioso

● Un huevo solo aporta ochenta calorías, contiene proteínas, colina, hierro y zinc



● Vitaminas como la A, B2, B12, D y E podemos encontrarlas en el huevo y nos proporcionará gran parte de las cantidades diarias recomendadas.





Sunrise Corp