UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR
VICE-RECTORADO ADMINISTRATIVO
DIRECCIÓN DE SERVICIOS
Departamento de Alimentación

SEMANA 1

SEMANA 1: del 7 al 11 de Mayo de 2015

COMEDOR CASA DEL ESTUDIANTE

PLAN SEMANAL DE DESAYUNO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
Sandwich de pan cuadrado con revoltillo (230 g) Infusión caliente (180 c.c) Jugo de Fruta (1 vaso)	Cachito de jamón (150 g) Infusión caliente (180 c.c) Jugo de Fruta (1 vaso)	Arepa asada (150 g) Jamón (70g) Margarina (10 g) Infusión caliente (180 c.c) Jugo de Fruta (1 vaso)	Pastelito de hojaldre relleno de *ricotta* (1 uni) Infusión caliente (180 c.c) Jugo de Fruta (1 vaso)	Arepa asada (150 g) Pisillo de pollo (70g) Infusión caliente (180 c.c) Jugo de Fruta (1 vaso)

PLAN SEMANAL DE ALMUERZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
Pasta a la bolognesa (250 g) Ens. César (125 g) Naranja (1 uni) Pan (1 uni) Jugo de Frutas (1 vaso)	Pollo filet en salsa criolla (110 g) Arroz con vegetales (150 g) Ens. Calabacín zanahoria y cilantro (125 g) Cambur (1 uni) Pan (1 uni) Jugo de Frutas (1 vaso	Hamburguesa de res (Pan 150 g, carne de res 110 g, salsa rosada, papas fritas tipo palito) Ens. Lechuga, tomate y cebolla (125 g) Patilla (250 g) Jugo de Frutas (1 vaso	Arroz con pollo (380 g) Ens. Rallada (125 g) Naranja (1 uni) Pan (1 uni) Jugo de Frutas (1 vaso)	Carne desmechada (120 g) Arroz blanco (150 g) Plátano al caramelo (1/3 uni) Gelatina (1 vaso N°5) Pan (1 uni) Jugo de Frutas (1 vaso

NOTA: Los menues planificados están sujetos a cambios, según la disponibilidad de los alimentos del mercado; estos cambios no alteran el balance nutricional de los menues