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

SEMANA 1 y 2 VERANO

SEMANA 01: del 20 al 24 de Julio de 2015

COMEDOR MyS
PLAN SEMANAL DE ALMUERZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Filet de merluza rebozada (120 g) Arroz con zanahoria (150 g) Ens. Tomate, pepino y pimentón (125 g) Cambur (1 uni) Pan (1 uni) Jugo de Frutas (1 vaso)	Hamburguesa alemana con salsa alemana (120 g) Arroz a la jardinera (150 g) Ens. Criolla (125 g) Gelatina (1 vaso N°5) Pan (1 uni) Jugo de Frutas (1 vaso)	Croquetas de pollo (2 uni 70 g c/u) Arroz amarillo (150 g) Ens. Vainitas con zanahoria cocidas (130 g) Mango (1 uni) Pan (1 uni) Jugo de Frutas (1 vaso)	Asado criollo (120 g) Arroz blanco (150 g) Plátano al caramelo (1/3 uni) Naranja (1 uni) Pan (1 uni) Jugo de Frutas (1 vaso)	**FERIADO**

SEMANA 02: del 27 al 31 de Julio de 2015

COMEDOR MyS
Plan Semanal de Almuerzo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	**28**	**29**	**30**	**31**
Filet de pollo a la criolla (120 g) Arroz salteado con vegetales (150 g) Ens. Lechuga, zanahoria y maicitos (125 g) Naranja (1 uni) Pan (1 uni) Jugo de Frutas (1 vaso)	Parrilla mixta (110 g) Bollitos aliñados (150 g) Ens. Rallada (125 g) Mango (1 uni) Pan (1 uni) Jugo de Frutas (1 vaso)	Pollo desemechado guisado (120 g) Arroz blanco (150 g) Plátano al caramelo (1/3 uni) Naranja (1 uni) Pan (1 uni) Jugo de Frutas (1 vaso)	Albóndigas de res en salsa napolitana (90 g) Arroz verde (150 g) Ens. Tricolor (125 g) Gelatina (1 vaso N°5) Pan (1 uni) Jugo de Frutas (1 vaso)	Milanesa de pollo (120 g) Arroz con perejil (150 g) Ens. Chayoya con zanahoria cocidas (130 g) Cambur (1 uni) 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