



**Casal**<sup>®</sup>  
CASA ALIMENTICIA

# Tips saludables

Seleccionar bien los alimentos de acuerdo a su atractivo natural, incluye también saber elegir los colores más saludables, como los de las frutas y verduras.

**Hoy queremos que conozcas las frutas y verduras amarillas y naranjas**

Ayuda al cuerpo a alcanzar el nivel de vitamina A necesario para un crecimiento y desarrollo normales, una buena visión y salud ocular, un fuerte sistema inmunitario y una piel sana, Contienen vitamina C que ayuda en la formación de colágeno, los huesos y dientes, Ayudan a la absorción del hierro de los otros alimentos. Poseen un alto contenido de agua, fibra, carbohidratos.

Las mejores fuentes de betacaroteno son: Naranjas, melocotón, mandarina, durazno, banano, mango, piña, papaya, zanahoria, Carambolo, maracuyá

**CONOCE NUESTROS GRAMAJES**  
**DE ALIMENTACIÓN**



# Menú Saludable

**PAGA AQUÍ**

**JULIO**



DÍA / SEMANA

1

2

3

4

5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<b>FESTIVO</b>	<p>3</p> <p>Crema de tomate Arroz florentino</p> <p>Opc 1: Trozos de pollo a la teriyaki Opc 2: Res a la plancha Papa Americana Ensalada de Verduras teriyaki en bastones (Apio, zanahoria y zuquini) Bebida sin azúcar Dulce</p>	<p>4</p> <p>Crema de tomate Arroz florentino</p> <p>Opc 1: Trozos de pollo a la teriyaki Opc 2: Res a la plancha Papa Americana Ensalada de Verduras teriyaki en bastones (Apio, zanahoria y zuquini) Bebida sin azúcar Dulce</p>	<p>5</p> <p>Sopa de verduras Arroz blanco</p> <p>Opc 1: Trucha apanada Opc 2: Pollo a la plancha Patacón con hogao Ensalada Hawaiana Bebida sin azúcar Dulce</p>	<p>6</p> <p>Frijoles Arroz blanco</p> <p>Opc 1: Chicharrón y carne molida Opc 2: Pollo a la plancha Tajada de maduro Ensalada Campesina Bebida sin azúcar Dulce</p>	<p>7</p> <p>Crema de pollo Arroz blanco con cabello de ángel</p> <p>Opc 1: Fajitas de res en salsa soya Opc 2: Cerdo a la plancha Soufle de zanahoria Ensalada de Lechuga, zanahoria y tomate riñón Bebida sin azúcar Dulce</p>	
	<p>10</p> <p>Sopa de arracacha Arroz blanco</p> <p>Opc 1: Muslo de pollo Opc 2: Cerdo encebollado Puré de papa gratinado Ensalada de Lechuga, Brócoli y zanahoria Bebida sin azúcar Dulce</p>	<p>11</p> <p>Crema de espinaca Arroz dorado</p> <p>Opc 1: Pescado apanado Opc 2: Fajitas de pollo a la naranja Croquetas de yuca Ensalada de Zanahoria y piña en cubos Bebida sin azúcar Dulce</p>	<p>12</p> <p>Sopa sancochito Arroz blanco</p> <p>Opc 1: Pollo en fricasse Opc 2: Torta de carne Papa chorreada a las finas hierbas Ensalada de Lechuga, fresas y mango Bebida sin azúcar Dulce</p>	<p>13</p> <p>Frijoles Arroz blanco</p> <p>Opc 1: Chicharrón y huevo Opc 2: Pollo a la plancha Tajada de maduro Ensalada de Pico de gallo en base de lechuga Bebida sin azúcar Dulce</p>	<p>14</p> <p>Sopa de guineo Arroz zanahoria</p> <p>Opc 1: Cerdo en salsa agridulce Opc 2: Res a la plancha Chips de plátano Ensalada Coleslow Bebida sin azúcar Dulce</p>	
	<p>17</p> <p>Lentejas Arroz blanco</p> <p>Opc 1: Dedos de pollo apanado Opc 2: Res a la plancha con chimichury Arepuela Ensalada de Lechuga, zanahoria con fresas Bebida sin azúcar Dulce</p>	<p>18</p> <p>Crema de zanahoria Arroz con perejil</p> <p>Opc 1: Pollo a la plancha Opc 2: Cerdo a la plancha Papas Rusticas Ensalada de Lechuga y tomates al pesto Bebida sin azúcar Dulce</p>	<p>19</p> <p>Sopa mixta Arroz blanco</p> <p>Opc 1: pollo a la jardinera Opc 2: Picada de carnes a la BBQ Aborrajado Ensalada de Lechuga, zanahoria y melón Bebida sin azúcar Dulce</p>	<b>FESTIVO</b>	<p>21</p> <p>Sopa mexicana Arroz Blanco</p> <p>Opc 1: Fajitas de pollo a la BBQ Opc 2: Cerdo a la plancha Nachos con guacamole Ensalada de Pico de gallo Bebida sin azúcar Dulce</p>	
	<p>24</p> <p>Sopa de letras Arroz blanco</p> <p>Opc 1: Pollo a la plancha Opc 2: Cañón de cerdo en salsa de ciruela Puré de papa criolla Ensalada de Repollo morado y blanco, tomate, zanahoria Bebida sin azúcar Dulce</p>	<p>25</p> <p>Sopa de maicitos Arroz con tomate</p> <p>Opc 1: pollo apanado Opc 2: Res en salsa de champiñones Chips de papa Ensalada de Lechuga y zanahoria Bebida sin azúcar Dulce</p>	<p>26</p> <p>Sopa de plátano Arroz oriental</p> <p>Opc 1: Cerdo agridulce Opc 2: Pescado apanado Soufle de zanahoria Ensalada de Lechuga, brócoli y mango Bebida sin azúcar Dulce</p>	<p>27</p> <p>Frijoles Arroz blanco</p> <p>Opc 1: Chicharrón y chorizo Opc 2: Pollo a la plancha Tajada de maduro Pico de gallo con guacamole Bebida sin azúcar Dulce</p>	<p>28</p> <p>Crema de champiñones Arroz con hierbas</p> <p>Opc 1: Marranita de pollo Opc 2: Cerdo en salsa hawaiana Papas a la francesa Ensalada Colleslaw Bebida sin azúcar Dulce</p>	
	<p>31</p> <p>Crema cebolla Arroz blanco</p> <p>Opc 1: Fajitas de cerdo Opc 2: Crispetas de pollo Papas criolla al horno Ensalada de Tomate Riñón y zanahoria Bebida sin azúcar Dulce</p>	<p><b>PRECIOS</b></p> <p><b>ABR X 5 DÍAS</b></p> <p><b>ABR X 4 DÍAS</b></p>			<p><b>PRIMARIA</b></p> <p>ALMUERZO LONCHERA LONCHERA+ ALMUERZO</p> <p>\$267.180 \$159.210 \$426.390</p> <p>\$211.700 \$159.210 \$370.910</p>	<p><b>BACHILLERATO</b></p> <p>ALMUERZO LONCHERA LONCHERA+ ALMUERZO</p> <p>\$296.460 \$159.210 \$455.670</p> <p>\$234.900 \$159.210 \$394.110</p>

# Opción 2

**PAGA AQUÍ**

**JULIO**



DÍA / SEMANA

1

2

3

4

5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																												
	<p><b>FESTIVO</b></p> <p>3</p>	<p>Crema de tomate Pasta corta Opc:3 Trozos de pollo en Salsa Alfredo Pan buffet Ensalada de Lechuga, zanahoria y pepino Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>4</p>	<p>Menú saludable Ensalada Hawaiana Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>5</p>	<p>Típico Ensalada Campesina Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>6</p>	<p>Opcional Patacón con: Pollo desmechado, queso mozzarella, tocineta y guacamole Ensalada de Lechuga, zanahoria y lunas de tomate Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>7</p>																												
	<p>Opcional Res a la plancha Patacón con guacamole Ensalada de Lechuga, Brócoli y zanahoria Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>10</p>	<p>Opcional Lasaña de carne Pan buffet Ensalada de Zanahoria y piña en cubos Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>11</p>	<p>Menú saludable Ensalada de Lechuga, fresas y mango Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>12</p>	<p>Típico Ensalada de Pico de gallo en base de lechuga Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>13</p>	<p>Opcional Chuzo de pollo Papas criollas al limón Arepa redonda Ensalada Coleslow Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>14</p>																												
	<p>Opcional Cerdo a la plancha Arepa redonda Puré de papa gratinado Ensalada de Lechuga con fresas Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>17</p>	<p>Opcional Pasta larga Boloñesa Pan buffet Ensalada de Lechuga y tomates al pesto Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>18</p>	<p>Menú saludable Ensalada de Lechuga, zanahoria y melón Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>19</p>	<p><b>FESTIVO</b></p> <p>20</p>	<p>Opcional Burrito con: Lomo de cerdo Frijol refrito, lechuga queso mozzarella y maicitos Nachos con guacamole Ensalada de Pico de gallo Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>21</p>																												
	<p>Opcional Costillas BBQ Puré de papa criolla Arepa Ensalada de Repollo morado y blanco, tomate, zanahoria Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>24</p>	<p>Opcional Lasaña de pollo Pan buffe Ensalada de Lechuga y zanahoria Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>25</p>	<p>Menú saludable Ensalada de Lechuga, brócoli y mango Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>26</p>	<p>Típico Ensalada de Pico de gallo con guacamole Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>27</p>	<p>Opcional Hamburguesa artesanal Carne de res, queso mozzarella, tocineta, Ensalada de lechuga, tomate Salsa de la casa Bigos Papas a la francesa Ensalada Colleslaw Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>28</p>																												
	<p>Opcional Res a la plancha con chimichurri Papa al vapor con guacamole Ensalada de Lechuga, tomate cherry y zanahoria Bebida sin azúcar Dulce</p> <p>31</p>	<p><b>PRECIOS</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="3">PRIMARIA</th> <th colspan="3">BACHILLERATO</th> </tr> <tr> <th></th> <th>ALMUERZO</th> <th>LONCHERA</th> <th>LONCHERA+ ALMUERZO</th> <th>ALMUERZO</th> <th>LONCHERA</th> <th>LONCHERA+ ALMUERZO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>ABR X 5 DÍAS</b></td> <td>\$267.180</td> <td>\$159.210</td> <td>\$426.390</td> <td>\$296.460</td> <td>\$159.210</td> <td>\$455.670</td> </tr> <tr> <td><b>ABR X 4 DÍAS</b></td> <td>\$211.700</td> <td>\$159.210</td> <td>\$370.910</td> <td>\$234.900</td> <td>\$159.210</td> <td>\$394.110</td> </tr> </tbody> </table>				PRIMARIA			BACHILLERATO				ALMUERZO	LONCHERA	LONCHERA+ ALMUERZO	ALMUERZO	LONCHERA	LONCHERA+ ALMUERZO	<b>ABR X 5 DÍAS</b>	\$267.180	\$159.210	\$426.390	\$296.460	\$159.210	\$455.670	<b>ABR X 4 DÍAS</b>	\$211.700	\$159.210	\$370.910	\$234.900	\$159.210	\$394.110	
	PRIMARIA			BACHILLERATO																													
	ALMUERZO	LONCHERA	LONCHERA+ ALMUERZO	ALMUERZO	LONCHERA	LONCHERA+ ALMUERZO																											
<b>ABR X 5 DÍAS</b>	\$267.180	\$159.210	\$426.390	\$296.460	\$159.210	\$455.670																											
<b>ABR X 4 DÍAS</b>	\$211.700	\$159.210	\$370.910	\$234.900	\$159.210	\$394.110																											

# Lonchera Saludable

**PAGA AQUÍ**

**JULIO**



DÍA / SEMANA

1

2

3

4

5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																												
	 <p><b>FESTIVO</b></p> <p>3</p>	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Almojábana Porción de fruta</p> <p>4</p>	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Pancakes con queso y miel Porción de fruta</p> <p>5</p>	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Derretido de queso Porción de fruta</p> <p>6</p>	 <p>Yogurt o jugo natural Hojuelas de maíz Porción de fruta</p> <p>7</p>																												
	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Pastel de jamón y queso Porción de fruta</p> <p>10</p>	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Sanduche de jamón y queso Porción de fruta</p> <p>11</p>	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Pandequeso Porción de fruta</p> <p>12</p>	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Empanada de carne Porción de fruta</p> <p>13</p>	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Pastel hawaiano Porción de fruta</p> <p>14</p>																												
	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Pancake con queso y crema de chocolate Porción de fruta</p> <p>17</p>	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Palito de queso Porción de fruta</p> <p>18</p>	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Torte de jamón y queso Porción de fruta</p> <p>19</p>	<p><b>FESTIVO</b></p> <p>20</p>	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Croisant de queso Porción de fruta</p> <p>21</p>																												
	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Pastel de pollo Porción de fruta</p> <p>24</p>	 <p>Leche o jugo natural Croisant de chocolate Porción de fruta</p> <p>25</p>	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Pastel de jamón queso y maíz Porción de fruta</p> <p>26</p>	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Pastel de queso Porción de fruta</p> <p>27</p>	 <p>Yogurt o jugo natural Hojuelas de maíz Porción de fruta</p> <p>28</p>																												
	 <p>Bebida Chocolatada o jugo natural Empanada de pollo Porción de fruta</p> <p>31</p>	<p><b>PRECIOS</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="3">PRIMARIA</th> <th colspan="3">BACHILLERATO</th> </tr> <tr> <th></th> <th>ALMUERZO</th> <th>LONCHERA</th> <th>LONCHERA+ ALMUERZO</th> <th>ALMUERZO</th> <th>LONCHERA</th> <th>LONCHERA+ ALMUERZO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>ABR X 5 DÍAS</b></td> <td>\$267.180</td> <td>\$159.210</td> <td>\$426.390</td> <td>\$296.460</td> <td>\$159.210</td> <td>\$455.670</td> </tr> <tr> <td><b>ABR X 4 DÍAS</b></td> <td>\$211.700</td> <td>\$159.210</td> <td>\$370.910</td> <td>\$234.900</td> <td>\$159.210</td> <td>\$394.110</td> </tr> </tbody> </table>				PRIMARIA			BACHILLERATO				ALMUERZO	LONCHERA	LONCHERA+ ALMUERZO	ALMUERZO	LONCHERA	LONCHERA+ ALMUERZO	<b>ABR X 5 DÍAS</b>	\$267.180	\$159.210	\$426.390	\$296.460	\$159.210	\$455.670	<b>ABR X 4 DÍAS</b>	\$211.700	\$159.210	\$370.910	\$234.900	\$159.210	\$394.110	
	PRIMARIA			BACHILLERATO																													
	ALMUERZO	LONCHERA	LONCHERA+ ALMUERZO	ALMUERZO	LONCHERA	LONCHERA+ ALMUERZO																											
<b>ABR X 5 DÍAS</b>	\$267.180	\$159.210	\$426.390	\$296.460	\$159.210	\$455.670																											
<b>ABR X 4 DÍAS</b>	\$211.700	\$159.210	\$370.910	\$234.900	\$159.210	\$394.110																											