



Proyecto Productivo Cocina Tradicional

MENÚ PARA SELECCIONAR

Desayunos

☐ Desayuno #1

Frutas de temporada

Gallo pinto

Huevos al gusto

Natilla o queso

Bebida caliente o fría

☐ Desayuno #2

(elegir 1 tipo de emparedado)

Frutas de temporada

Emparedado

☐ Queso

☐ Jamón

☐ Queso & Jamón

Bebida caliente o fría

Regriferios

☐ Refrigerio #1

Taza de frutas

Yogurt

Granola

Bebida caliente o fría

☐ Refrigerio #2

(elegir 1 tipo de gallo)

Gallo

☐ Papa

☐ Plátano verde

☐ Arracache

Bebida caliente o fría

☐ Refrigerio #3

Torta de hojas *(yuca, chicasquil, chaya, espinaca, y olores)*

Tortilla

Bebida caliente o fría

☐ Refrigerio #4

(elegir solo 2 bocadillos)

Bebida caliente o fría

Bocadillos salados *

☐ Pan casero *(anís, café, queso, canela, zanahoria, tamal asado o batido)*

☐ Enyucado

☐ Empanada *(queso, frijol, papa, carne)*

Bocadillos dulces *

☐ Empanada *(chiverre, fresa, mora, piña o guayaba)*

☐ Pianono *(empanada de plátano de queso y frijol)*

☐ Torrejas

☐ Pan de rompo

Almuerzo / Cena

Elegir un paquete de almuerzo, y en la siguiente página seleccionar las opciones correspondientes a ese paquete

☐ Almuerzo #1

Carne

Arroz blanco

Ensalada

Picadillo

Bebida

Postre

☐ Almuerzo #2

Arroz arreglado

Ensalada

Frijoles

Papitas

Bebida

Postre

☐ Almuerzo #3

Opción vegetariana

Bebida

Postre

☐ Almuerzo #4

Sopa

Arroz blanco

Bebida

Postre

Opciones para los almuerzos, cenas *

Carnes

- ☐ Lomito fingido
- ☐ Pollo en salsa
- ☐ Pollo achotado
- ☐ Pescado asado
- ☐ Carne desmechada
- ☐ Pollo con papas
- ☐ Carnes con vegetales
- ☐ Pescado empanizado
- ☐ Fajitas de pollo, cerdo y res

Picadillos

- ☐ Ayote tierno
- ☐ Chayote con elote
- ☐ Papa con chicasquil
- ☐ Papa con carne
- ☐ Plátano con carne
- ☐ Plátano verde
- ☐ Multicolor
- ☐ Guineo
- ☐ Mixto
- ☐ Tricolor
- ☐ Chayote con zanahoria

Arroz arreglado

- ☐ Arroz con pollo
- ☐ Arroz con carnes rojas
- ☐ Arroz con hojas, brotes y tallos
- ☐ Arroz con cerdo
- ☐ Arroz mixto (carne, pollo, cerdo)
- ☐ Arroz con vegetales

Pures

- ☐ Papa
- ☐ Camote

Ensaladas

- ☐ Mixta
- ☐ Guineo
- ☐ Rabanitos
- ☐ Repollo, tomate, zanahoria y culantro
- ☐ Ceviche de guineo
- ☐ Pico de gallo
- ☐ Aguacate
- ☐ Vegetales fríos yogurt o mayonesa
- ☐ Fría de remolacha, papa y zanahoria
- ☐ Papa huevo
- ☐ Chayote con maíz
- ☐ Aguacate
- ☐ Ensalda verde, repollo, culantro y apio

Postres

- ☐ Flan de coco
- ☐ Flan de camote
- ☐ Flan de ayote
- ☐ Conserva de ayote
- ☐ Fruta de temporada
- ☐ Arroz con leches
- ☐ Conserva de yuca
- ☐ Conserva de papaya verde
- ☐ Miel de camote
- ☐ Cajeta
- ☐ Conserva de piña
- ☐ Prestiños
- ☐ Jaleas de piña o cas

Opciones vegetarianos

- ☐ Lasaña
- ☐ Berenjena rellena
- ☐ Torta de vegetales (*zanahoria, papa, tiquizque, yuca y olores*)
- ☐ Barbudos
- ☐ Torta de papa y yuca
- ☐ Pastel de yucas y hojas
- ☐ Sopa o crema de vegetales

Bebidas

- ☐ Mixto
- ☐ Cas
- ☐ Tamarindo
- ☐ Papaya
- ☐ Mango
- ☐ Zanahoria
- ☐ Zanahoria y remolacha
- ☐ Tomate de palo
- ☐ Naranja
- ☐ Limón

Sopas

- ☐ Olla de carne
- ☐ Sopa de pollo
- ☐ Sopa de mondongo

Guarnición

- ☐ Vegetales al vapor

* Aclaración: Para grupos menores de 30 personas, se debe elegir una mismo tipo de producto. Por ejemplo, los mismos bocadillos, carne, picadillos, bebidas, ensaladas y demás. Si es mayor de 30, el grupo puede elegir entre dos opciones.