

# MENÚ OCTUBRE REFRIGERIOS

**MARTES 1**

Burrito  
Fruta de temporada  
Jugo Natural

**MIÉRCOLES 2**

Arepa de carne mechada  
Fruta de temporada  
Jugo natural

**JUEVES 3**

Empanada de viento  
Fruta de temporada  
Jugo natural

**VIERNES 4**

Banana split  
Fruta de temporada  
Jugo Natural

**LUNES 7**

Empanada de verde  
Fruta de temporada  
Avena de naranjilla

**MARTES 8**

Pizza  
Fruta de temporada  
Jugo natural

**MIÉRCOLES 9**

Salchipapas  
Fruta de temporada  
Jugo Natural

**JUEVES 10**

Pasta pomodoro  
Fruta de temporada  
Jugos Natural

**VIERNES 11**

Creps de chocolate  
Fruta de temporada  
Jugo natural

**LUNES 14**

Mix de frutas con yogurt  
Pan de yuca  
Jugo Natural

**MARTES 15**

Choripan  
Fruta de temporada  
Jugo Natural

**MIÉRCOLES 16**

Nugget de pollo con  
papitas salteadas  
Fruta de temporada  
Jugo Natural

**JUEVES 17**

Rollitos de queso  
Fruta de temporada  
Jugo Natural

**VIERNES 18**

Pie de manzana  
Fruta de temporada  
Avena de naranjilla

**LUNES 21**

Choclo desgranado con  
queso  
Fruta de temporada  
Jugo natural

**MARTES 22**

Emborrajados de  
plátano  
Fruta de temporada  
Jugo natural

**MIÉRCOLES 23**

Sánduche de atún  
Fruta de temporada  
Jugo natural

**JUEVES 24**

Mini brocheta de pollo  
Fruta de temporada  
Jugo natural

**VIERNES 25**

Torta de chocolate  
Fruta de temporada  
Jugo natural

**LUNES 28**

Sánduche de jamón y  
queso  
Fruta de temporada  
Jugo natural

**MARTES 29**

Quesadilla de pollo  
Fruta de temporada  
Jugo Natural

**MIÉRCOLES 30**

Mini hamburguesa  
Fruta de temporada  
Jugo natural

**JUEVES 31**

Lasagna de pollo  
Fruta de temporada  
Jugo Natural

# MENÚ OCTUBRE ALMUERZOS

**MARTES 1**

Pollo al horno  
Ensalada fresca  
Arroz blanco  
Jugo natural

**MIÉRCOLES 2**

Lasaña de carne  
Ensalada de vegetales  
Jugo natural

**JUEVES 3**

Filete de pescado en  
salsa de maní  
Arroz blanco, patacones  
Jugo natural

**VIERNES 4**

Mini Parrillada  
Papitas criollas  
Jugo natural

**LUNES 7**

Lomo salteado  
Papitas doradas  
Ensalada fresca  
Jugo natural

**MARTES 8**

Camarones apanados  
Arroz moro  
Ensalada de pepino y tomate  
Jugo natural

**MIÉRCOLES 9**

Pollo al horno  
Puré de papa  
Ensalada de cherry y palmito  
Jugo natural

**JUEVES 10**

Hamburguesa  
Papás fritas  
Jugo natural

**VIERNES 11**

FERIADO

**LUNES 14**

Seco de pollo con salsa de  
naranja  
Papás cocinadas  
Arroz amarillo  
Ensalada de tomate, lechuga y  
aguacate  
Jugo natural

**MARTES 15**

Filete de carne a la coca cola  
Ensalada rusa  
Arroz blanco  
Jugo natural

**MIÉRCOLES 16**

Chuleta a la plancha  
Menestra de lenteja  
Arroz blanco  
Ensalada fresca  
Jugo natural

**JUEVES 17**

Spaguetti Alfredo  
con pollo  
Ensalada fresca  
Jugo Natural

**VIERNES 18**

Fritada Quiteña  
Papitas criollas, mote  
Ensalada de tomate y cebolla  
Jugo natural

**LUNES 21**

Muslitos al horno con salsa  
de coca cola  
Ensalada de papas  
Arroz amarillo  
Jugo Natural

**MARTES 22**

Carne a la plancha  
Papitas en salsa de maní  
Ensalada de lechuga  
Arroz blanco  
Jugo natural

**MIÉRCOLES 23**

Costillas de cerdo en  
salsa de miel y soya  
Ensalada de Vegetales  
Arroz blanco  
Jugo natural

**JUEVES 24**

Lomo Strogonoff  
Pasteles de maduro  
Ensalada de pepino y tomate  
Jugo natural

**VIERNES 25**

Piernitas de pollo  
Papitas fritas  
Ensalada de repollo  
Jugo natural

**LUNES 28**

Filete de pescado a la plancha  
Menestra de fréjol  
Arroz blanco  
Jugo natural

**MARTES 29**

Chuleta de pollo en salsa  
de naranja  
Arroz amarillo  
Ensalada del huerto  
Jugo natural

**MIÉRCOLES 30**

Pollo cremoso en salsa de  
champiñones  
Ensalada de Brócoli y zanahoria  
Arroz blanco  
Jugo Natural

**JUEVES 31**

Alitas de pollo en salsa de  
miel y mostaza  
Bastones de zanahoria y apio  
Papitas gratinadas  
Jugo natural