

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