

JUNIO DE 2024



HAGA SU RESERVA PARA ALMOZAR
POR LO MENOS CON UN DÍA
LABORABLE DE ANTICIPACIÓN.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6/3 Pollo hawaiano Sopa crema de espinaca <u>Guisantes y zanahorias</u> Ensalada de macarrones C Naranja fresca	6/4 Pastel de carne con salsa de cocción C Puré de papas Ejotes Panecillo de trigo integral con mantequilla Gelatina con fruta	6/5 Sándwich de pavo y queso suizo en pan de trigo integral Lechuga, tomate, cebolla Mostaza y mayonesa Sopa de cebada y hongos Ensalada de 4 frijoles con <u>zanahoria</u> C Frutas cítricas	6/6 Tilapia al horno con salsa florentina cremosa Tomates guisados C Verduras de California Arroz integral confeti Fruta fresca de estación Sorbete	6/7 + Perro caliente con queso, cebolla, ketchup y mostaza Ensalada de papas <u>Ensalada de zanahoria con pasas</u> Perrito caliente con pan integral C Jugo Pastel marmoleado
6/10 Sloppy Joe (de ternera/pavo) en pan de trigo integral C Coles de Bruselas Maíz de grano entero Fruta fresca de estación Pudín	6/11 Pescado empanado con limón y salsa tártara Sopa de pollo y arroz Papas gratinadas con queso <u>Verduras mixtas</u> Panecillo con mantequilla C Fruta tropical	6/12 Ternera Strógonov con <u>penne</u> integral C Brócoli Ensalada mixta con aderezo Fruta fresca de estación	6/13 Costillas de cerdo a la barbacoa Sopa abundante de verduras C Puré de papas <u>Mezcla de frijoles</u> Panecillo de trigo integral con mantequilla Puré de manzana	6/14 DÍA DEL PADRE Pollo frito al horno Macarrones con queso C Mix fiesta de verduras <u>Espinaca</u> Fruta fresca de estación Galleta
6/17 Pescado rebozado con cerveza, con salsa tártara y vinagre Papas gajo C Brócoli <u>Ensalada de zanahoria</u> Fruta fresca de estación <i>Brownie</i>	6/18 Ensalada de pavo con <i>tzatziki</i> y hojas verdes Sopa crema de coliflor Panecillo de trigo integral con mantequilla C Mandarina	6/19 DÍA DE LA LIBERACIÓN DÍA FESTIVO	6/20 Espaguetis con salsa de carne y queso parmesano C Coliflor <u>Ensalada de espinaca</u> con aderezo Fruta fresca de estación	6/21 + Sándwich de jamón y queso suizo con lechuga, tomate, cebolla, mayonesa y mostaza Sopa de guisantes partidos C Ensalada de col y piña <u>Albaricoque</u>
6/24 Cerdo con sésamo Sopa de bok choy Arroz integral confeti C Col Fruta fresca de estación Helado	6/25 Chile con carne de ternera con frijoles y queso rallado Pan de maíz con mantequilla <u>Zanahoria</u> Ensalada verde mixta con aderezo C Jugo Galleta	6/26 Sándwich de abadejo empanado con lechuga, queso y salsa tártara en pan de trigo integral Sopa espesa de maíz <u>Verduras de Italia</u> C Fruta tropical	6/27 Muslo de pollo con salsa de arándano y naranja Pasta integral con ajo <u>Verduras escandinavas</u> Ensalada mixta con aderezo C Frutas cítricas	6/28 Hamburguesa de pavo con queso, lechuga, tomate y cebolla Mostaza, mayonesa Panecillo integral C Ensalada de brócoli marinado Frijoles rancheros Fruta fresca de estación

Todas las comidas se sirven con leche parcialmente descremada.

TODOS LOS DÍAS HAY 2 OPCIONES DE PLATO PRINCIPAL:
OPCIÓN VEGETARIANA O ENSALADA PRINCIPAL RECOMENDADA (ENSALADA CÉSAR DE POLLO)

— Vitamina A

+ Alto en sodio

C Vitamina C