

OCTUBRE DE 2024



¡HAGA SU RESERVA PARA ALMOZAR
CON AL MENOS UN DÍA LABORABLE
DE ANTICIPACIÓN!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10/1 Tortellini de queso con salsa pesto C Vegetales estilo California <u>Ensalada de espinaca</u> con aderezo Melocotones Helado	10/2 Fajitas de carne con pimientos y cebollas Pozole C Mix fiesta de vegetales Tortilla Fruta fresca de estación	10/3 <i>¡Nuevo!</i> Sándwich de ensalada de pollo con arándanos y lechuga rallada sobre pan integral Sopa de papas y puerro <u>Ensalada de zanahoria con pasas</u> C Frutas cítricas	10/4 Pastel de pavo C con puré de patatas <u>Frijoles mixtos</u> Ensalada mixta con aderezo C Jugo Galleta
10/7 Pollo glaseado con piña Arroz integral Ensalada de macarrones hawaianos <u>Frijoles mixtos</u> C Naranja fresca Pudin de limon	10/8 Carnitas de cerdo con salsa Tortilla Ensalada de maíz C Ensalada de col con cilantro y <u>zanahorias</u> Fruta fresca de estación	10/9 Hamburguesa de pavo con queso, lechuga, tomate, cebolla, mostaza y mayonesa en pan integral Sopa de lentejas Ensalada de guisantes C Mandarina	10/10 Albóndigas suecas Pasta integral con hierbas <u>Vegetales estilo escandinavo</u> Ensalada mixta con aderezo C Jugo Brownie	10/11 Ensalada Louie de mariscos con cangrejo falso y aderezo de las 1000 islas Sopa de guisantes partidos Panecillo de trigo integral con mantequilla C Fruta tropical
10/14 DÍA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS	10/15 Pollo a la parmesana Rotini de grano entero con salsa marinara <u>Zanahoria</u> C Coles de Bruselas Fruta fresca de estación	10/16 Sándwich de pescado empanizado con queso, lechuga y salsa tártara en pan integral Clam Chowder Remolachas y cebollas marina C Jugo Galleta	10/17 Chile verde de cerdo sobre arroz integral C Coliflor <u>Espinaca</u> Fruta fresca de estación Sorbete	10/18 Filete Salisbury con gravy de cebolla C Puré de papas <u>Vegetales estilo italiano</u> Panecillo de trigo integral con mantequilla Frutas mixtas
10/21 Hamburguesa con queso, lechuga, tomate, cebolla, salsa de tomate, mostaza y mayonesa en pan integral Sopa sustanciosa de vegetales Frijoles al horno C Ensalada de col cremosa Fruta fresca de estación	10/22 Sándwich de ensalada de atún con lechuga, tomate y cebolla en pan integral Sopa de tomate y albahaca Ensalada de 3 frijoles C Frutas cítricas Brownie	10/23 Pollo asado con gravy C Puré de papas <u>Vegetales estilo escandinavo</u> Panecillo de trigo integral con mantequilla Fruta fresca de estación	10/24 Pavo Tetrizzini Tomates guisados <u>Vegetales mixtos</u> Gelatina C con mandarinas	10/25 Tortilla de queso con queso rallado y salsa Papas rojas <u>Espinaca</u> Muffin C Puré de manzana
10/28 Ensalada tzatziki de pavo con verduras mixtas Sopa de cebada y hongos Panecillo de trigo integral con mantequilla C Fruta tropical Galleta	10/29 Stroganoff de ternera con fideos integrales C Vegetales estilo California Ensalada mixta con aderezo <u>Albaricoque</u>	10/30 Hamburguesa de costilla de cerdo a la barbacoa <u>Names confitados</u> Judías verdes C con pimiento rojo Panecillo de trigo integral con mantequilla Fruta fresca de estación	10/31 VÍSERA DE TODOS LOS SANTOS Hot Dog con chile, queso y cebolla en pan integral Ensalada de papas C Ensalada de col con <u>zanahorias</u> Fruta fresca de estación Pastel de chocolate	

Todas las comidas se sirven
con leche parcialmente
descremada.

DOS OPCIONES DIARIAS DE PLATO
PRINCIPAL: ENSALADA VEGETARIANA O
DESTACADA (ENSALADA DEL CHEF).

— Vitamina A

+ Alto en sodio

C Vitamina C