

# MENÚ ALMUERZOS

## Octubre 2024

### 1ra semana

	Lunes 30	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
<b>PROTEÍNA</b>	ESTOFADO DE RES	TALLARIN CON POLLO	MEDALLONES DE CERDO AL JUGO	ALBONDIGAS AL JUGO	PESCADO FRITO
<b>CARBOHIDRATO</b>	ARROZ CON CURCUMA		PAPAS GRATINADAS	ARROZ	ARROZ/MENESTRA
<b>ENSALADA / ACOMPAÑADO</b>	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA
<b>BEBIDA</b>	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE
<b>POSTRE</b>	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA

### 2da semana

	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
<b>PROTEÍNA</b>	SECO DE POLLO	LASAÑA DE RES	CERDO CON VERDURAS	POLLO APANADO	ENCEBOLLADO DE ATUN
<b>CARBOHIDRATO</b>	ARROZ DORADO/MADURO FRITO	PAN DE AJO	ARROZ NEGRO	PURE DE PAPAS	ARROZ/PATACON
<b>ENSALADA / ACOMPAÑADO</b>	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA
<b>BEBIDA</b>	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE
<b>POSTRE</b>	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA

### 3ra semana

	Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
<b>PROTEÍNA</b>	CHULETA DE CERDO	ESTOFADO DE POLLO	PASTEL DE CARNE	ESPAGUETI A LA CARBONARA	CHAULAFAN
<b>CARBOHIDRATO</b>	ARROZ/MENESTRA	ARROZ		PAN DE AJO	MADURO FRITO
<b>ENSALADA / ACOMPAÑADO</b>	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA
<b>BEBIDA</b>	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE
<b>POSTRE</b>	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA

### 4ta semana

	Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
<b>PROTEÍNA</b>	RES SALTEADA CON VEGETALES	ESCABECHE DE PESCADO	LASAÑA DE RES	POLLO AL HORNO	FRITADA
<b>CARBOHIDRATO</b>	ARROZ	ARROZ CON FIDEO	PAN DE AJO	ARROZ	MOTE PILLO
<b>ENSALADA / ACOMPAÑADO</b>	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA
<b>BEBIDA</b>	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE
<b>POSTRE</b>	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA

### 5ta semana

	Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1 nov
<b>PROTEÍNA</b>	POLLO BROSTER	FAJITAS DE CERDO	CAUSA DE ATUN	CARNE DE RES FRITA	ESPAGUETI A LA BOLONESA
<b>CARBOHIDRATO</b>	ARROZ	ARROZ NEGRO		ARROZ MORO	PAN DE AJO
<b>ENSALADA / ACOMPAÑADO</b>	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA
<b>BEBIDA</b>	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE
<b>POSTRE</b>	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA