

MENÚ ALMUERZOS

Octubre 2024

1ra semana

	Lunes 30	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
PROTEÍNA	ESTOFADO DE RES	TALLARIN CON POLLO	MEDALLONES DE CERDO AL JUGO	ALBONDIGAS AL JUGO	PESCADO FRITO
CARBOHIDRATO	ARROZ CON CURCUMA		PAPAS GRATINADAS	ARROZ	ARROZ/MENESTRA
ENSALADA / ACOMPAÑADO	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA
BEBIDA	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE
POSTRE	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
PROTEÍNA	SECO DE POLLO	LASAÑA DE RES	CERDO CON VERDURAS	POLLO APANADO	ENCEBOLLADO DE ATUN
CARBOHIDRATO	ARROZ DORADO/MADURO FRITO	PAN DE AJO	ARROZ NEGRO	PURE DE PAPAS	ARROZ/PATACON
ENSALADA / ACOMPAÑADO	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA
BEBIDA	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE
POSTRE	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
PROTEÍNA	CHULETA DE CERDO	ESTOFADO DE POLLO	PASTEL DE CARNE	ESPAGUETI A LA CARBONARA	CHAULAFAN
CARBOHIDRATO	ARROZ/MENESTRA	ARROZ		PAN DE AJO	MADURO FRITO
ENSALADA / ACOMPAÑADO	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA
BEBIDA	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE
POSTRE	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
PROTEÍNA	RES SALTEADA CON VEGETALES	ESCABECHE DE PESCADO	LASAÑA DE RES	POLLO AL HORNO	FRITADA
CARBOHIDRATO	ARROZ	ARROZ CON FIDEO	PAN DE AJO	ARROZ	MOTE PILLO
ENSALADA / ACOMPAÑADO	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA FRESCA
BEBIDA	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE	JUGO NATURAL /AGUA/TE
POSTRE	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
PROTEÍNA	POLLO BROSTER	FAJITAS DE CERDO	CAUSA DE ATUN	CARNE DE RES FRITA	ESPAGUETI A LA BOLONESA
CARBOHIDRATO	ARROZ	ARROZ NEGRO		ARROZ MORO	PAN DE AJO
ENSALADA / ACOMPAÑADO	ENSALADA FRESCA				
BEBIDA	JUGO NATURAL /AGUA/TE				
POSTRE	POSTRE DEL DÍA				