

# MENÚ OCTUBRE

	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Opción 1	Carne a la plancha	Pollo al vino	Chile con carne	Pollo en salsa de champiñones	<i>Panini</i> de carne
Opción 2 (vegetariano)	Frijoles negros	Lasaña de verduras	Chile con champiñones	Ceviche de palmitos y mani	<i>Panini</i> vegetariano
Menú dietas	Pollo a la plancha	Carne a la plancha	Pollo al horno	Carne a la plancha	Atún
Carbohidratos	Torta de macarrones	Arroz con perejil	Arroz y nachos	Puré de papa	Papas a la francesa
Jugo	Jugo de lulo	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Limonada	Jugo de ciruela
Fruta	Uva	Papaya	Melón	Pera	Sandía
Postre	<i>Pie</i> de limón	Obleas	Gelatina	Postre de maracuyá	Fresas con chocolate

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Opción 1	<h2>SEMANA DE RECESO</h2>				
Opción 2 (vegetariano)					
Menú dietas					
Carbohidratos					
Jugo					
Fruta					
Postre					

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Opción 1	<h2>Festivo</h2>	Arroz a la valenciana	Lasaña con carne	Pollo desmechado	Alitas B.B.Q.
Opción 2 (vegetariano)		Arroz a la valenciana vegetariano	<i>Rossini</i> con verduras	Sopa mexicana vegetariana	Guiso de caraotas
Menú dietas		Pollo al horno	Atún	Atún	Carne a la plancha
Carbohidratos		<i>Chips</i> de arracacha	Pan	Totopos	Papas fritas
Jugo		Jugo de lulo	Jugo de piña	Jugo de naranja piña	Té
Fruta		Banano	Mango	Melón	Durazno
Postre		<i>S'more</i>	Postre de manzana	Chocodisk	<i>Brownie</i>

	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Opción 1	Lomo saltado	Ajiaco con pollo	Cerdo <i>hawaiano</i>	<i>Cordon bleu</i>	Hamburguesa de salmón
Opción 2 (vegetariano)	Brócoli saltado	Ajiaco vegetariano	<i>Wrap</i> vegetariano	<i>Bowl</i> vegetariano	Hamburguesa de lentejas
Menú dietas	Pollo al horno	Carne a la plancha	Pollo a la plancha	Carne a la plancha	Pollo a la plancha
Carbohidratos	Papa al horno	Pan	Arroz con perejil	Puré de papa	Papas a la francesa
Jugo	Jugo de maracuyá	Jugo de naranja	Jugo de mora	Jugo de frutos rojos	Jugo de mandarina
Fruta	Mandarina	Banano	Manzana	Papaya	Uva
Postre	Mini <i>muffin</i>	Esponjado de curuba	Galleta Jet Wafer	Flan de vainilla	Quimbaya

## Ensalada del día

- En las bebidas se da opción de consumir: té de limón / durazno, jugo sin azúcar, agua o leche deslactosada.
- Todos los jugos ofrecidos en el menú son elaborados con pulpa de fruta natural.
- A los menús de dieta se les ofrece porción de fruta de temporada, galletas multicereal, barra de cereal con proteína, queso, bebidas sin azúcar.