

Menú del mes de octubre

Para Maestros y Personal. Sujeto a cambios

	TIEMPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Semana 1	ENTRADA	sopa de nopales	sopa de lentejas	sopa de apio	consomé de pollo con verduras
	PLATO FUERTE	pescado al limón	pechugas de pollo rellenas de verduras	albóndigas en salsa de jitomate	croquetas de atún
	GUARNICIÓN	arroz blanco con elotitos	espinacas a la crema	frijoles de la olla	ensalada de jitomate
	POSTRE	pie de limón	gelatina de	mouse de mango	manzana al horno
	BEBIDA	agua de jamaica	agua de tamarindo	agua de limón	agua de jamaica
	ENTRADA	sopa de pasta	crema de calabaza	sopa de tortilla	sopa de espinacas
	PLATO FUERTE	bisteces encebollados	pescado a la mostaza	picadillo con verduras	tostadas de pollo
	GUARNICIÓN	ensalada verde	arroz blanco	ensalada de nopales	lechuga y jitomate
	POSTRE	fruta en almíbar	gelatina de uva	fruta	arroz con leche
	BEBIDA	agua de naranja	agua de limón	agua de jamaica	agua de sandía
Semana 3	ENTRADA	sopa de verduras	sopa de champiñones	sopa de pasta	consome con verduras
	PLATO FUERTE	jitomate relleno atún	puntas de filete a la mexicana	salpicón de falda de res	taquitos de pollo
	GUARNICIÓN	arroz amarillo	purè de papa	tostadas (2 horneadas)	Ensalada de lechuga con jitomate
	POSTRE	brownies	fruta	gelatina	yogurt
	BEBIDA	agua de fruta	agua de fruta	agua de fruta	agua de fruta
Semana 4	ENTRADA	codito frío	sopa de pasta	sopa de verduras	sopa de nopal con champiñones
	PLATO FUERTE	ropa vieja	tortitas de pollo en salsa roja	chiles rellenos de queso en salsa de jitomate	pescado empanizado
	GUARNICIÓN	ensalada de zanahoria	ensalada mixta	arroz blanco	ensalada de pepino
	POSTRE	fruta	ate con queso	ensalada de manzana	gelatina de yogurt
	BEBIDA	agua de fruta	agua de fruta	agua de fruta	agua de naranja