

Menú del mes de octubre

Para alumnos. Sujeto a cambios

	TIEMPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Semana 1	PLATO FUERTE	rollitos de jamón y queso con verduras	pechugas de pollo rellenas de verduras	taquitos de carne	croquetas de atún
	GUARNICIÓN	arroz blanco con verduras	espinacas a la crema	ensalada de jícama y lechuga	ensalada de jitomate
	POSTRE	pie de limón	cereal con malvaviscos	mouse de mango	manzana al horno
	ACOMPAÑAR BEBIDA	agua de jamaica	agua de tamarindo	agua de limón	agua de jamaica
Semana 2	PLATO FUERTE	tallarines verdes con pollo	Hot dogs	pasta en salsa de jitomate	tostadas de pollo
	GUARNICIÓN	verduras cocidas	pico de gallo	brochetas de verdura con queso	lechuga y jitomate
	POSTRE	fruta en almíbar	gelatina de uva	fruta	arroz con leche
	ACOMPAÑAR BEBIDA	agua de naranja	agua de limón	agua de jamaica	agua de sandía
Semana 3	PLATO FUERTE	jitomate relleno atún	salchichas a la mexicana	salpicón de falda de res con verduras	spaguetti a la bolognesa
	GUARNICIÓN	arroz amarillo	puré de papa	tostadas (2 horneadas)	Ensalada de lechuga
	POSTRE	fruta en almíbar	fruta	gelatina	yogurt
	ACOMPAÑAR BEBIDA	agua de fruta	agua de fruta	agua de fruta	agua de fruta
Semana 4	PLATO FUERTE	codito frío con atún	spaguetti a la crema	pie de jamón y queso	pescado empanizado
	GUARNICIÓN	ensalada de zanahoria	ensalada chef	ensalada de jícama	ensalada de pepino
	POSTRE	fruta	ate con queso	ensalada de manzana	gelatina de yogurt
	ACOMPAÑAR BEBIDA	agua de fruta	agua de fruta	agua de fruta	agua de naranja