



Menú Almuerzo

Mes: OCTUBRE

	21 OCTUBRE	22 OCTUBRE	23 OCTUBRE	24 OCTUBRE	25 OCTUBRE
Sopa	Consomé de pollo	Crema de Ahuyama	Consomé de Verduras	Crema de Espinaca	Consomé de carne
Proteína #1	Carne Asada	Pollo Al Horno	Carne Encebollada	Pollo con Vegetales	Fajitas de Res Oriental
Proteína #2	Pechuga a la Plancha	Cerdo A La Plancha	Alitas Al Horno	Lomo De Cerdo al horno	Pechuga Encebollada
Proteína Vegetariana	Lenteja	Albóndiga Vegetariana	Frijol Rojo	Quinoa	Arroz Con Vegetales
Acompañamiento #1	Arroz Blanco	Arroz Blanco / ARROZ INTEGRAL	Arroz Blanco	Arroz Blanco	Arroz Blanco
Acompañamiento #2	Plátano al Horno	Papa al vapor	Yuca al Perejil	Pure de Papa	Plátano Tentación
Verdura fresca	ENSALDA DE QUINUA Lechuga, zanahoria, coliflor	Lechuga-Tomate, guacamole, nachos	Espinaca, Palmitos con Arveja, tomate, Zanahoria	Aguacate, Tomate,	tomate-cohombro- maíz, Lechuga verde y morada y rúgula
Verdura caliente	Acelga con huevo, calabaza guisada	Verdura oriental, Brócoli al vapor	Bastones de verduras Zuquini Amarillo Salteado	Habichuela con Huevo , frijol Guisado	Mazorca con Jamón, Champiñones Salteados
Postre	Fruta de cosecha	Gelatina con Fruta	Cumbre de Manzana	Fruta de Cosecha	Brochetas De Fruta

Acompañado de: Fruta de cosecha, bebidas como agua o infusiones naturales. Para preferir el consumo de fruta en su forma natural : **Entera**

**El menú puede tener ajustes
por disponibilidad de producto**