



MENÚ ALMUERZOS – NOVIEMBRE 2022

FECHA	SOPA	PROTEICO PRINCIPAL	PROTEICO OPCIONAL	ENERGÉTICO	VERDURA CALIENTE	POSTRE
Martes 1	Mexicana	Chuleta de cerdo	Beef strogonoff	Puré rústico	Arveja y zanahoria con semillas	Eclairs
Miercoles 2	Minestrone de garbanzo	Spaguetti Bolognesa	Pollo curry	Pan focaccia	Nota 2	Merengón de guanabana
Jueves 3	Tres granos	Pollo al horno	Carne al wok	Puré de papa	Pepinos rellenos	Alfajores
Viernes 4	Crema de champiñones	Burritos con pollo y queso	Ternera al horno	Nachos	Mazorca dorada	Brazo de Reina
Martes 8	Boullavaise	Pechuga Ajonjolí	Milanesa de cerdo	Criollitas al hogao	Acelgas guisadas	Barquillo
Miercoles 9	Arroz	Lomo de cerdo en salsa Thai	Fricasse de pollo	Ensalada Rusa	Brócoli con maíz	Arroz con leche
Jueves 10	Verduras	Pollo a la jardinera	Carne asada	Papa al Romero	Coliflor al gratín	Minicorazones
Viernes 11	Consomé Ruso	Arroz Chino	Pollo al pesto	Papa a la francesa	Calabaza Esmeralda	Quesadillas
Martes 15	Fideos	Nuggets	Julianas de res	Papa esmeralda	Poteca de ahuyama	Panelitas
Miercoles 16	Lenteja	Albóndigas	Pollo dorado	Puré de plátano	Habichuela a las finas hierbas	Aspic de gelatina
Jueves 17	Ajiaco	Pollo desmechado	Milanesa de cerdo	Arepa blanca	Nota 2	Leche asada
Viernes 18	Minestrone	Pollo broaster	Ternera a las finas hierbas	Torta de calabacín	Champiñones al ajillo	Mousse de guanabana
Lunes 21	Antigua	Carne encebollada	Atún con verduras	Papa al cebollín con curry	Ensalada de remolacha	Polvorosas
Martes 22	Posole	Carnitas Mexicanas	Muslitos en salsa criolla	Chips de arracacha	Mazorquita criolla	Brevas en almibar
Miercoles 23	Frijolada	Carne en polvo	Pollo sudado	Maduro al horno	Nota 2	Chocoflan
Jueves 24	DIA DE ACCION DE GRACIAS					
Viernes 25	Campesina	Costillitas BBQ	Pollo encebollado	Criollitas doradas	Verdura mixta	Cocadas
Lunes 28	Arroz	Pechuga Napolitana	Julianas de res a la parrilla	Carita feliz	Ensalada César	Helado
Martes 29	Colicero	Lenteja/Carne molida	Atún con verduras	Tajadas de maduro	Torta de verduras	Cuajada con melado
Miercoles 30	Mazamorra	Filete de mojarra a las finas hierbas	Goulash de ternera	Tostones de plátano	Ensalada del Chef	Fresas achocolatadas

Nota 1: Nuestros alimentos están balanceados nutricionalmente y debidamente avalados por nutricionista. Se controla el consumo de azúcares, grasas y sal. Asimismo, se utilizan condimentos naturales, como lo son, el orégano, laurel, tomillo, entre otros.

Nota 2. Nuestros usuarios de primaria y bachillerato tendrán todos los días a su disposición una surtida barra de frutas y ensaladas con variedad de toppings (semillas, cereales, leguminosas) y aderezos (vinagretas, aceites, pimientas, especias y hierbas aromáticas).

Nota 3. Todos los días se contará con arroz blanco como energético y bebidas como jugos naturales, agua y leche.

Nota 4. Los alimentos pueden presentar trazas de alérgenos.

Nota 5. El menú publicado podrá estar sujeto a cambios cuando se presenten situaciones de fuerza mayor.