

ALMUERZO OCTUBRE 2019

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	<i>Semana Comedores Escolares 30 sept.-4 octubre</i>	1 Wrap de carne de cerdo estilo chili; Papas majadas; Maíz; China mondada; Leche fresca.	2 Carne de res guisada con calabaza; Arroz blanco; Hab. rosadas guisadas; Ens. cole slaw; Salsa de manzana sin azúcar; Leche fresca.	3 Hamburger de carne de cerdo; Coditos en salsa de queso; Ens. lechuga y tomate; Jugo de frutas; Leche fresca.	4 Tirillas de pechuga de pollo en salsa; Pasta Penne integral; Plátano maduro al horno; Maíz; Melón cantaloupe; Leche fresca.	5
6	7 Pavo guisado; Arroz guisado con hab. coloradas; Ens. hab. tiernas y zanahoria; Peras en almíbar; Leche fresca.	8 Carne de res molida guisada; Espaguetis integrales; Ens. repollo y zanahoria; Guineo maduro; Melocotones en almíbar; Leche fresca.	9 Masitas de cerdo al caldero; Arroz blanco; Hab. Pintas guisadas con calabaza; Tostones de plátano; Mellón de agua; Coctel de frutas; Leche fresca.	10 Escolar burger; Ens. coditos; Ens. lechuga y tomate; Jugo de china; Peras en almíbar; Leche fresca.	11 Pizza de queso; Maíz; Ens. cole slaw; Melocotones en almíbar; Leche fresca.	12
13	14	15 Carne de res guisada; Arroz blanco; Garbanzos guisados; Zanahoria y maíz; Coctel de frutas en almíbar; Leche fresca.	16 Wrap de pavo guisado; Batata al horno; Ens. repollo y zanahoria; Jugo de frutas; Leche fresca.	17 Fajitas de cerdo guisada en salsa de espaguetis; Pasta penne integral; Ens. lechuga y tomate; Panecillo integral tostado con margarina de ajo; China mondada; Leche fresca.	18 Empanada de pollo; Arroz blanco; Hab. coloradas guisadas; Ens. lechuga y zanahoria; Plátano maduro al horno; Peras en almíbar; Leche fresca.	19
20	21 Pollo guisado deshuesado; Arroz blanco; Hab. pintas guisadas; Ens. hab. tiernas y maíz; Melocotones en almíbar; Leche fresca.	22 Rico wrap con queso; Ens. lechuga y tomate; Plátano maduro al horno; Jugo de china; Leche fresca.	23	24 Masitas de cerdo al caldero; Arroz blanco; Hab. rosadas guisadas con calabaza; Ens. cole slaw; Guineo maduro; Peras en almíbar; Leche fresca.	25 Entrega Informes de Progreso 8-10 am. Visita de padres 8:00-11:00 am y de 12:30-2:30 NO HAY CLASES	26
27	28 Atún guisado; Arroz blanco; Hab. Coloradas guisadas; Maíz; Melocotones en almíbar; Leche fresca.	29 Fajitas de res encebollada; Arroz amarillo; Ens. Repollo y zanahoria; Tostones de plátano; Salsa de manzana sin azúcar; Leche fresca.	30 Medianoche de biftec; Ens. lechuga y tomate; Jugo de uva; Leche fresca.	31 Chuletas de cerdo al caldero; Arroz blanco; Garbanzos guisados con calabaza; Panecillo integral tostado con margarina de ajo; Tomate; China mondada; Leche fresca.	El menú de almuerzo depende de la disponibilidad de los alimentos. Menú puede variar.	

