



## MINUTA OCTUBRE



	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<b>ENSALADAS</b>	LECHUGA	LECHUGA / PIMENTÓN	LECHUGA	LECHUGA	LECHUGA
	BETARRAGA	REPOLLO	ACELGA	POROTOS VERDES	PEPINO PIMENTÓN
	ZANAHORIA	TOMATE PEREJIL	ZANAHORIA	CHILENA	BETARRAGA
<b>SALSAS</b>	SALSA VINAGRETA	PEBRE AJÍ VERDE	SALSA LIMONETA	SALSA MOSTAZA	SALSA VERDE
<b>COMÚN</b>	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	FRITOS DE ATÚN CON PURÉ	JULIANA DE CERDO CON PAPAS AL HORNO	PASTEL DE PAPAS	HAMBURGUESA A LO POBRE
	TORTILLA DE ACELGA CON ARROZ	PASTEL DE VERDURAS	OMELETTE DE CHOCLO PIMENTÓN	TOMATICÁN CON ARROZ	CORBATITAS CON SALSA DE VEGETALES
<b>VEGETARIANO</b>	TORTILLA DE ACELGA CON ARROZ	PASTEL DE VERDURAS	OMELETTE DE CHOCLO PIMENTÓN	TOMATICÁN CON ARROZ	SALPICÓN
<b>HIPOCALÓRICO</b>	TORTILLA DE ACELGA CON ENSALADA	PASTEL DE VERDURAS	OMELETTE DE CHOCLO PIMENTÓN	PASTEL DE PAPAS	SALPICÓN
<b>POSTRES</b>	JALEA	JALEA GITANA	FLAN FRUTILLA	QUEQUE	BRAZO DE REINA
	ARROZ CON LECHE	COMPOTA MIXTA	JALEA	JALEA	JALEA MIXTA
	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	YOGURT CON FRUTA	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL

MARCIA LAZCANO  
NUTRICIONISTA

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>ENSALADAS</b>	LECHUGA	LECHUGA	LECHUGA	TOMATE	CHOCLO
	TOMATE	BETARRAGA	PEPINO PEREJIL	PRIMAVERA	PEPINO
	ZANAHORIA	REPOLLO MORADO	ACELGA	LECHUGA	LECHUGA
<b>SALSAS</b>	SALSA VERDE	PEBRE	SALSA MAYONESA	SALSA VERDE	SALSA ORIENTAL
<b>COMÚN</b>	POLLO ARVEJADO CON ARROZ	LENTEJAS AL CURRY	CHAPSUI DE AVE CON ARROZ CHAUFÁN	CHARQUICÁN CON HUEVO	CORBATITAS EN SALSA BOLOÑESA
	ESPIRALES CON HUEVO	TOMATICÁN CON ARROZ	ACELGA A LA CREMA CON PAPAS DORADAS	TORTILLA DE PAPAS GRATINADAS	CERDO AL HORNO CON PAPAS DORADAS
<b>VEGETARIANO</b>	ESPIRALES CON HUEVO	TOMATICÁN CON ARROZ	PANQUEQUE DE ACELGA CON SALSA BLANCA	CHARQUICÁN CON HUEVO	CORBATITAS AL ORÉGANO
<b>HIPOCALÓRICO</b>	POLLO ARVERJADO CON ENSALADA	OMELETTE DE VERDURAS	ZAPALLO ITALIANO ACOMPAÑADO DE ARROZ	TORTILLA DE PAPAS GRATINADAS	OMELETTE DE ZAPALLO ITALIANO
<b>POSTRES</b>	AVENA CON LECHE	MAICENA CON LECHE	TUTTI FRUTTI	YOGURT CON FRUTA	JALEA MIXTA
	JALEA CON MERENGUE	DUO DE JALEA	JALEA	QUEQUE	FLAN DE FRUTILLA
	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	LECHE ASADA	JALEA MIXTA	FRUTA NATURAL

MARCIA LAZCANO  
NUTRICIONISTA

	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>ENSALADAS</b>	LECHUGA	POROTOS VERDES	GARBANZOS EN SALSA VERDE	LECHUGA PIMENTÓN	ZANAHORIA COCIDA
	COLIFLOR	BETARRAGA RALLADA	TOMATE PEREJIL	TOMATE	ZAPALLO ITALIANO
	TOMATE	LECHUGA PIMENTÓN	BRÓCOLI	PRIMAVERA	LECHUGA
<b>SALSAS</b>	SALSA VERDE	SALSA DE MOSTAZA	SALSA VERDE CON MAYONESA	PEBRE PASTA	SALSA CIBOULETTE
<b>COMÚN</b>	POLLO AL JUGO CON VERDURAS ORIENTALES	CAZUELA DE AVE	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ESPAGUETI	CARBONADA	VIENESA PULPITO CON PAPAS FRITAS
	POROTOS CON RIENDAS	VERDURAS ORIENTALES CON ARROZ CHAUFÁN	HAMBURGUESAS VEGETARIANAS CON ENSALADA	PANQUEQUES DE ESPINACA CON PURÉ	TOMATICÁN
<b>VEGETARIANO</b>	POROTOS CON RIENDAS	VERDURAS ORIENTALES CON ARROZ CHAUFÁN	HAMBURGUESAS VEGETARIANAS CON ENSALADA	PANQUEQUES DE ESPINACA CON ENSALADA	ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON PESTO DE TOMATE
<b>HIPOCALÓRICO</b>	PALTA REINA	ENSALADA CÉSAR	HAMBURGUESAS VEGETARIANAS CON ENSALADA	PANQUEQUES DE ESPINACA CON ENSALADA	ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON PESTO DE TOMATE
<b>POSTRES</b>	JALEA DE PIÑA	FLAN CON LECHE	JALEA	JALEA IMPERIAL	JALEA CON FRUTA
	YOGURT CON FRUTA	STRUDEL DE MANZANA	BRAZO DE REINA	LECHE ASADA	ARROZ CON LECHE
	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL

MARCIA LAZCANO  
NUTRICIONISTA

	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>ENSALADAS</b>	PEPINO	BETARRAGA NEVADA	COLIFLOR	ACELGA COCIDA	REPOLLO MORADO
	TOMATE	LECHUGA	POROTOS VERDES	TOMATE	ZANAHORIA COCIDA
	LECHUGA	REPOLLO MIXTO	LECHUGA PIMENTÓN	POROTO VERDE	LECHUGA MANZANA
<b>SALSAS</b>	SALSA GOLF	SALSA VINAGRETA	SALSA FRANCESA	PEBRE PASTA	SALSA VERDE
<b>COMÚN</b>	GUISO DE VERDURAS CON PAPAS DORADAS	PAPAS RELLENAS	POLLO ARVEJADO CON ESPIRALES AL PEREJIL	TOMATICÁN	ASADO ALEMÁN
	FRITOS DE COLIFLOR CON ESPAGUETI	TORTILLAS DE VERDURAS	FAJITAS RELLENAS CON VERDURAS	PURÉ CON HUEVO	ARROZ PERLA CON SALSA BOLOÑESA
<b>VEGETARIANO</b>	TORTILLA DE VERDURAS	ENSALADA CÉSAR	FAJITAS RELLENAS CON VERDURAS	GUISO DE VERDURAS	FRITOS DE COLIFLOR CON ENSALADA
<b>HIPOCALÓRICO</b>	SALPICÓN DE VACUNO	ENSALADA CÉSAR	ENSALADA CÉSAR	GUISO DE VERDURAS	POLLO GRILLÉ CON ENSALADA
<b>POSTRES</b>	JALEA CON FRUTA	SÉMOLA CON LECHE	JALEA	JALEA MIXTA	LECHE ASADA
	TUTTI FRUTTI	JALEA	AVENA CON LECHE	ESPUMA DE PLÁTANO	JALEA
	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL

MARCIA LAZCANO  
NUTRICIONISTA

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
<b>ENSALADAS</b>	LECHUGA	LECHUGA	LECHUGA		
	BETARRAGA	BETARRAGA	PEPINO PIMENTÓN		
	ZANAHORIA	REPOLLO MORADO	BETARRAGA		
<b>SALSAS</b>	SALSA VINAGRETA	PEBRE	SALSA VERDE		
<b>COMÚN</b>	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	LENTEJAS AL CURRY	HAMBURGUESAS A LO POBRE		
	TORTILLA DE ACELGA CON ARROZ	TOMATICÁN CON ARROZ	SALPICÓN DE AVE		
<b>VEGETARIANO</b>	TORTILLA DE ACELGA CON ARROZ	TOMATICÁN CON ARROZ	HAMBURGUESAS VEGETARIANAS CON ENSALADA		
<b>HIPOCALÓRICO</b>	TORTILLA DE ACELGA CON ENSALADA	OMELETTE DE VERDURAS	SALPICÓN DE AVE		
<b>POSTRES</b>	JALEA	MAICENA CON LECHE	BRAZO DE REINA		
	ARROZ CON LECHE	DUO DE JALEA	JALEA MIXTA		
	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL		

MARCIA LAZCANO  
NUTRICIONISTA