

MENÚ DE COMIDA

 **OCTUBRE 2023** 

<p>Lunes 2</p> <p><u>Picadillo de carne molida</u></p> <p><u>Verduras:</u> zanahoria, papa, calabaza, ejotes.</p> <p><u>Guarnición:</u> 2 tortillas de maíz y frijoles</p> <p><u>Bebida:</u> agua de frutas</p> <p><u>Postre:</u> manzana picada</p>	<p>Martes 3</p> <p><u>Tostadas de pollo con verdura</u></p> <p><u>Verduras:</u> zanahoria, calabaza, lechuga</p> <p><u>Guarnición:</u> 2 tostadas horneadas con frijoles y consomé</p> <p><u>Bebida:</u> Agua de limón</p> <p><u>Postre:</u> 2 rebanadas de melón picado</p>	<p>Miércoles 4</p> <p><u>Sopa de tortilla</u></p> <p><u>Acompañada de aguacate, queso</u></p> <p><u>Bebida:</u> agua de frutas</p> <p><u>Postre:</u> Gelatina</p>	<p>Jueves 5</p> <p><u>Flautitas de pollo con papa</u></p> <p><u>Acompañadas de consomé de pollo y verduras (lechuga, pepino, tomate, queso y crema</u></p> <p><u>Bebida:</u> agua de frutas</p> <p><u>Postre:</u> ½ plátano</p>	<p>Viernes 6</p> <p><u>NO HAY HORARIO EXTENDIDO</u></p>
<p>Lunes 9</p> <p><u>Caldo de res con verduras</u></p> <p><u>Verduras:</u> papa, zanahoria, calabaza, chayote, ejotes y elote.</p> <p><u>Guarnición:</u> 2 tortillas de maíz</p> <p><u>Bebida:</u> Agua de frutas</p> <p><u>Postre:</u> Gelatina</p>	<p>Martes 10</p> <p><u>Pollo entomatado</u></p> <p><u>Guarnición:</u> arroz</p> <p><u>Bebida:</u> agua de frutas</p> <p><u>Postre:</u> gelatina</p>	<p>Miércoles 11</p> <p><u>Albóndigas de res con verduras (papa, zanahoria, calabaza)</u></p> <p><u>Acompañadas de arroz</u></p> <p><u>Bebida:</u> Agua de frutas</p> <p><u>Postre:</u> 5 galletas marías</p>	<p>Jueves 12</p> <p><u>Dedos de pescado empanizados</u></p> <p><u>Guarnición:</u> verdura picada</p> <p><u>Bebida:</u> agua de frutas</p> <p><u>Postre:</u> Uvas</p>	<p>Viernes 13</p> <p><u>No hay horario extendido</u></p>
<p>Lunes 16</p> <p><u>Sopa de letras con zanahoria, papa y pollo deshebrado</u></p> <p><u>Guarnición:</u> 2 tortillas de maíz</p> <p><u>Bebida:</u> agua de frutas</p> <p><u>Postre:</u> manzana picada</p>	<p>Martes 17</p> <p><u>Pollo en salsa de tomate con papa</u></p> <p><u>Guarnición:</u> 2 tortillas de maíz</p> <p><u>Bebida:</u> agua de frutas</p> <p><u>Postre:</u> 5 galletas marías</p>	<p>Miércoles 18</p> <p><u>Caldo de pollo con verduras</u></p> <p><u>Verduras:</u> zanahoria, papa, calabaza, ejotes</p> <p><u>Guarnición:</u> arroz y 1 tortilla</p> <p><u>Postre:</u> ½ plátano</p>	<p>Jueves 19</p> <p><u>Bistec de res con papa y tomate</u></p> <p><u>Guarnición:</u> frijoles y tortilla de maíz</p> <p><u>Bebida:</u> agua de frutas natural</p> <p><u>Postre:</u> gelatina</p>	<p>Viernes 20</p> <p><u>NO HAY HORARIO EXTENDIDO</u></p>

MENÚ DE COMIDA

 **OCTUBRE 2023** 

<p>Lunes 23 <u>Albóndigas de res con verduras (papa, zanahoria, calabaza)</u> <u>Acompañadas de arroz</u> <u>Bebida:</u> Agua de frutas <u>Postre:</u> 5 galletas marías</p>	<p>Martes 24 <u>Taquitos dorados de marlin:</u> <u>Guarnición:</u> lechuga, <u>verdura cocida</u> Crema y queso fresco <u>Bebida:</u> Agua de frutas <u>Postre:</u> Gelatina</p>	<p>Miércoles 25 <u>Carne en su jugo con frijoles de la olla</u> <u>Guarnición:</u> 2 <u>tortillas de maíz</u> <u>Bebida:</u> Agua de frutas <u>Postre:</u> Gelatina</p>	<p>Jueves 26 <u>Sopa de tortilla</u> <u>Acompañada de aguacate, queso</u> <u>Bebida:</u> agua de frutas <u>Postre:</u> Gelatina</p>	<p>Viernes 27 <u>NO HAY HORARIO EXTENDIDO</u></p>
<p>Lunes 30 <u>Espagueti con salsa de tomate y carne molida</u> <u>Acompañante:</u> ½ pan y queso fresco <u>Bebida:</u> Agua de frutas. <u>Postre:</u> 2 rebanadas de melón picado</p>	<p>Martes 31 <u>Ensalada de atún con pasta, crema y mayonesa.</u> <u>Verduras:</u> papa, zanahoria, pepino <u>Guarnición:</u> galletas saladas o tostadas horneadas <u>Postre:</u> pera picada</p>			

- El costo de la comida es de \$75.00 pesos por día.
- Además de las comidas se sigue ofreciendo menú abierto con alimentos como quesadillas, sincronizadas, molletes, nachos y otros snacks.
- El pago de comida se deberá hacer con anticipación en recepción.
- También se puede dejar una especie de "saldo a favor" para que el alumno vaya consumiendo lo que desee del resto del menú, o bien enviar dinero con los alumnos.
- No será posible hacer pagos posteriores al consumo, evítenos la pena de negarle alimentos a los alumnos.

Menú elaborado por Licenciada en Nutrición Ana Lourdes Fernández.



MENÚ DE COMIDA
 **OCTUBRE 2023** 

