

CAFETERÍA

COMEDOR

Octubre 1 al 5



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------|--|---|-----------------------------|--------------------------------|---|
| Sopa del día | Sopita de fideos | Sopa de verduras | Caldo con verduras | Crema de verduras | Sopa de coditos en caldo |
| Plato fuerte | Burrito de deshebrada con papita. Salsa al gusto | Tacos de pescado con queso en tortilla de maíz blanca. Salsa y crema al gusto | Espagetti a la boloñesa | Milanesa de pollo a la plancha | Pescado empanizado en avena |
| Guarniciones | verduras mixtas al vapor | Frijoles | Pan Integral tostado | Arroz rojo con verduras | Puré de papa |
| | Arroz | Ensalada verde | Brócoli y coliflor al vapor | Calabazas con panela y elote | Ensalada de lechuga con tomate y pepino |
| Postre | fruta en almíbar | Gelatina de leche | Pay de limón | Pan con Nutella | Panqué |
| Agua del día | limón | Jamaica | limón | Jamaica | limón |

CAFETERÍA

COMEDOR

Octubre 8 al 12



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------|------------------------------------|--|--------------------------------|---|---------------------------------------|
| Sopa del día | Sopa de pasta | Caldo de verduras (zanahoria, calabaza, coliflor y apio) | Tornillos a la crema con jamón | Lentejas | Ensalada verde con tomate y zanahoria |
| Plato fuerte | Taquitos de alambre de res en maiz | Croquetas de atún con papa | Ensalada de pollo | Pescado a la placha con salsa teriyaki y verduras | Enmoladas ó Tacos de pollo |
| Guarniciones | Calabaza con elote y panela | Espagethi | Vegetales al vapor | Pasta | Frijolitos con totopos |
| | Arroz | Ensalada de betabel | Ensalada verde | Pure de papa | Ensalada verde |
| Postre | plátano con chocolate | helado | panque de vainilla | arroz con leche | galleta surtida |
| Agua del día | limón | jamaica | fruta de temporada | limón | fruta de temporada |

CAFETERÍA

COMEDOR

Octubre 15 al 19



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------|--|----------------------------|---|---|----------------------------------|
| Sopa del día | Crema de frijoles | Consomé con arroz | Crema de elote | Sopa de verduras combinadas | Lentejas |
| Plato fuerte | Taquitos de picadillo de maíz | Croquetas de atún con papa | Fajita de pollo con salchicha, tocino pimiento y verduras | Cortadillo de res con papa y zanahoria, Tortillas | Pollo en salsa Verde con papitas |
| Guarniciones | Ensalada verde con tomate y pepino aderezo , crutones opcional | Espageti | Ensalada de jícama, pepino y zanahoria | Arroz | Espageti |
| | Arroz rojo | Verduras al vapor | Papas con crema y queso | Frijoles | Brócoli y zanahoria al vapor |
| Postre | duraznos en almibar | Panqué integral de plátano | gelatina | pudín | flan |
| Agua del día | limón | Jamaica | fruta de temporada | limón | Jamaica |

CAFETERÍA

COMEDOR

Octubre 22 al 26



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------|--|---|---|--|---|
| Sopa del día | Caldo de verduras con Arroz | Sopa de letras | Sopa de lentejas | Sopa de verduras | Frijoles en su caldo |
| Plato fuerte | Albóndigas con espaguetti en salsa de tomate | Enchiladas en tortilla roja de panela con salsa de tomate | Pescadito a la plancha , salsa de tomate con aceitunas opcional | Flautas de pollo con salsa de aguacate | Picadillo con papa, zanahoria y chícharo Tortillas |
| Guarniciones | Verduras mixtas con queso | Verduras al vapor | Calabacitas y elote con queso y salsa de tomate | Frijoles | Verduras al vapor |
| | Bolillo tostado | Papas con tocino | Arroz amarillo | Brócoli y chayotes con queso | Ensalada verde |
| Postre | Gelatina con fruta | Mini dona | Paletita helada | Flan | Pay de limón |
| Agua del día | limón | limón | fruta de temporada | fruta de temporada | limón |

CAFETERÍA

COMEDOR

Octubre 29 al 31



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------|-----------------------------------|--|---|--------|---------|
| Sopa del día | Consome Con verduras | Sopa de verduras | Sopa de estrellas | | |
| Plato fuerte | Tostadas de pollo con frijoles | Hamburguesa Integral con jamón y queso | Tacos combinados deshebrada, picadillo y frijol | | |
| Guarniciones | Arroz Rojo | Papitas en cubos | Ensalada de pepino y zanahoria | | |
| | Ensalada verde | Jicama rallada con zanahoria | Frijoles | | |
| Postre | Quequito Integral | Plátanos con crema | Gelatina | | |
| Agua del día | Jamaica | Fruta de temporada | limón | | |

CAFETERÍA

ESTANCIAS

Octubre 1 al 5



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------|--|---|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| Sopa del día | Sopita de fideos | Sopa de verduras | Caldo con verduras | Crema de verduras | Sopa de coditos en caldo |
| Plato fuerte | Burrito de deshebrada con papita. Salsa al gusto | Tacos de pescado con queso en tortilla de maíz blanca. Salsa y crema al gusto | Espagetti a la boloñesa | Milanesa de pollo a la plancha | Pescado empanizado en avena |
| Guarniciones | verduras mixtas al vapor | Frijoles | Pan Integral tostado | Arroz rojo con verduras | Puré de papa |
| Postre | fruta en almíbar | Gelatina de leche | :Pay de limón | Pan con Nutella | Panqué |
| Agua del día | limón | Jamaica | limón | Jamaica | limón |
| Merienda | Gorditas de huevo con jamón | Fruta con yogurth y granola opcional | Sandwich Integral jamón queso. | Tacos de frijoles con queso panela | Cereal sin azúcar con leche |

CAFETERÍA

ESTANCIAS



Octubre 8 al 12

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------|------------------------------------|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|
| Sopa del día | Sopa de pasta | Caldo de verduras (zanahoria, calabaza, coliflor y apio) | Tornillos a la crema con jamón | Lentejas | Ensalada verde con tomate y zanahoria |
| Plato fuerte | Taquitos de alambre de res en maiz | Croquetas de atún con papa | Ensalada de pollo | Pescado a la placha con salsa teriyaki y verduras | Tacos de pollo con salsa de tomate |
| Guarnición | Calabaza con elote y panela | Espagethi | Vegetales al vapor | Pure de papa | Frijolitos con totopos |
| Postre | plátano con chocolate | helado | panque de vainilla | arroz con leche | galleta surtida |
| Agua del día | limón | jamaica | fruta de temporada | limón | fruta de temporada |
| Merienda | Sincronizada | Taquitos de huevo con jamón | Coctel de frutas con yoguth o chilito | sandwich Integral de crema de cacahuete y manzana en rodajas | Chili Dog Integral |

CAFETERÍA

ESTANCIAS

Octubre 15 al 19



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------|--|----------------------------|---|---|----------------------------------|
| Sopa del día | Crema de frijoles | Consomé con arroz | Crema de elote | Sopa de verduras combinadas | Lentejas |
| Plato fuerte | Taquitos de picadillo de maíz | Croquetas de atún con papa | Fajita de pollo con salchicha, tocino pimiento y verduras | Cortadillo de res con papa y zanahoria, Tortillas | Pollo en salsa Verde con papitas |
| Guarnición | Ensalada verde con tomate y pepino aderezo , crutones opcional | Verduras al vapor | Ensalada de jícama, pepino y zanahoria | Arroz | Espageti |
| Postre | duraznos en almibar | Panqué integral de plátano | gelatina | pudding | flan |
| Agua del día | limón | Jamaica | fruta de temporada | limón | Jamaica |
| Merienda | Cereal sin azúcar | Tostada con frijol y queso | Sincronizadas | Fruta con chilito o yogurth | Mollete integral |

CAFETERÍA

ESTANCIAS

Octubre 22 al 26



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------|--|---|---|--|---|
| Sopa del día | Caldo de verduras con Arroz | Sopa de letras | Sopa de lentejas | Sopa de verduras | Frijoles en su caldo |
| Plato fuerte | Albóndigas con espagueti en salsa de tomate | Enchiladas en tortilla roja de panela con salsa de tomate | Pescadito a la plancha , salsa de tomate con aceitunas opcional | Flautas de pollo con salsa de aguacate | Picadillo con papa, zanahoria y chícharo Tortillas |
| Guarnición | Verduras mixtas con queso Bolillo tostado | Verduras al vapor | Calabacitas y elote con queso y salsa de tomate | Frijoles | Verduras al vapor |
| Postre | Gelatina con fruta | Mini dona | Paletita helada | Flan | Pay de limón |
| Agua del día | limón | limón | fruta de temporada | fruta de temporada | limón |
| Merienda | 2 Hot cakes Integrales con leche | Jícama, pepino y zanahoria en bastones | 2 Taquitos de frijol con chorizo | Fruta en vasitos con yogurt o chilito | Sandwich integral de jamón con queso |

CAFETERÍA

ESTANCIAS



Octubre 29 al 31

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------|--|--|---|--------|---------|
| Sopa del día | Consome Con verduras | Sopa de verduras | Sopa de estrellas | | |
| Plato fuerte | Tostadas de pollo con frijoles | Hamburguesa Integral con jamón y queso | Tacos combinados deshebrada, picadillo y-o frijol | | |
| Guarnición | Arroz Rojo | Papitas en cubos | Ensalada de pepino y zanahoria | | |
| Postre | Quequito Integral | Plátanos con crema | Gelatina | | |
| Agua del día | Jamaica | Fruta de temporada | limón | | |
| Merienda | Coctel de frutas en cubitos con yoguth o chilito | Elote desgranado | Jícama, pepino y zanahoria en bastones | | |