

CAFETERÍA

COMEDOR



Octubre 1 al 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa del día		Frijoles en su caldo	Lentejas	Sopa de estrellitas	Sopa de coditos en caldo
Plato fuerte		Entomatadas de pollo salseadas con tomate y queso	Pescado a la plancha	Pastel de carne	Pescado empanizado en avena
Guarniciones		Ensalada verde con tomate, huevo duro, y betabel, aderezo y crutones opcional	Vegetales mixtos	Ensalada de lechuga con toronja, jícama y aderezo italiano	Puré de papa
		Pasta seca	Espagueti tres quesos y bolillo tostado	Arroz blanco	Ensalada de lechuga con tomate y pepino
Postre		Mazapán	Panqué de chocolate	Pay de limón	Panqué
Agua del día		Agua de jamáica	Agua de frutas	Agua de limón	limón

CAFETERÍA

COMEDOR

Octubre 7 al 11



	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 14 al 18



	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 21 al 25



	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 empanizado	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 28 al 31

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa del día	Consome Con verduras	Sopa de verduras	Sopa de estrellas	Sopita de fideos	
Plato fuerte	Tostadas de pollo con frijoles	Hamburguesa Integral con jamón y queso	Tacos combinados deshebrada, picadillo y frijol	Burrito de deshebrada con papita. Salsa al gusto	
Guarniciones	Arroz Rojo	Papitas en cubos	Ensalada de pepino y zanahoria	verduras mixtas al vapor	
	Ensalada verde	Jicama rallada con zanahoria	Frijoles	Arroz	
Postre	Quequito Integral	Plátanos con crema	Gelatina	fruta en almíbar	
Agua del día	Jamaica	Fruta de temporada	limón	limón	

CAFETERÍA

ESTANCIAS



Octubre 1 al 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa del día		Pasta seca	Espagueti tres quesos y bolillo tostado	Arroz blanco	Sopa de coditos en caldo
Plato fuerte		Entomatadas de pollo salseadas con tomate y queso	Pescado a la plancha	Pastel de carne	Pescado empanizado en avena
Guarniciones		Ensalada verde con tomate, huevo duro, y betabel, aderezo y crutones opcional	Vegetales mixtos	Ensalada de lechuga con toronja, jícama y aderezo italiano	Puré de papa
Postre		Mazapán	Panqué de chocolate	Pay de limón	Panqué
Agua del día		Agua de jamáica	Agua de frutas	Agua de limón	limón
Merienda		Jícama, pepino y zanahoria en bastones	2 Taquitos de frijol con chorizo	Fruta en vasitos con yogurt o chilito	Cereal sin azúcar con leche

CAFETERÍA

ESTANCIAS



Octubre 7 al 11

	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 14 al 18

	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 21 al 25

	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	Pescado empanizado	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 28 al 31

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