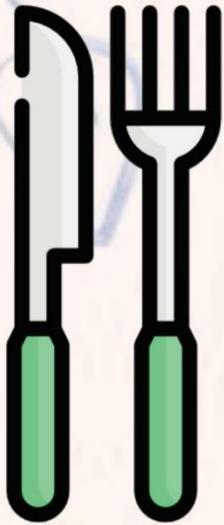
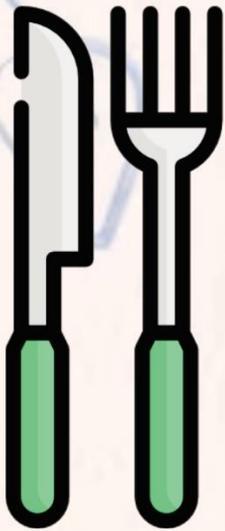




## MENU ALMUERZOS OCTUBRE 2023

	MEN # 46 OCTUBRE 2	MEN # 47 OCTUBRE 3	MEN # 48 OCTUBRE 4	MEN # 49 OCTUBRE 5	MEN # 50 OCTUBRE 6
<b>SOPA O CREMA</b>	SOPA DE VERDURA	SOPA DE LETRAS	CREMA DE VERDURAS	PANDEJA PAISA	SOPA DE ARROZ
<b>PROTEINA PRINCIPAL</b>	CHULETA VALLUNA	ARROZ CON POLLO (OPCIONAL CARNE A LA PLANCHA)	POLLO EN SALSA CRIOLLA	CARNE MOLIDA, CHORIZO DE CERDO, HUEVO FRITO, CHICHARRON, MINI	PECHUGA GRATINANA
<b>PROTEINA OPCIONAL</b>	MILANESA DE POLLO		CARNE ASADA		PERNIL DE CERDO ASADO EN SUS JUGOS
<b>CEREAL</b>	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
<b>ENERGETICO</b>	PLATANO TENTACION	PAPA A LA FRANCESA	YUCA EN SALSA CRIOLLA	TAJADAS DE MADURO	PAPA CRIOLLA
<b>LEGUMBRES O VERDURA</b>	VERDURAS AL VAPOR	ENSALADA CATALUÑA	ACELGAS A LA CREMA	AGUACATE	GARBANZO A LA MADRILLEÑA
<b>REGULADOR</b>	ENSALADILLA RUSA	ENSALDA MIXTA	ZANAHORIA FOSFORO	LECHUGA EN CUADROS	ENSALADA ROJA
	ENS-PRIMAVERA VERDE	ENSALADA BARCELONA	ENSALADA CAPRESSE	TOMATE EN CASCOS	ENSALADA DE RUGULA
	TOMATE CHERRY	ENSALADA FRUTOS TROPICALES	ANTIPASTO	LECHUGA CABELLO DE ANGEL	ENSALADA CAMPESINA
<b>FRUTA</b>	PAPAYA - MANZANA - BANANO	UVA ISABELLA-MANGO TOMY	MANDARINA- PITAHAYA- FRESAS	PIÑA, MELÓN, MANZANA	PAPAYA, CIRUELA, PATILLA
<b>JUGO</b>	JUGO NATURAL, LECHE DESLACTOSADA, AGUA, YOGOURT				
<b>POSTRE</b>	POSTRE				
	MEN # 51 OCTUBRE 9 SEMANA DE RECESO	MEN # 52 OCTUBRE 10 SEMANA DE RECESO	MEN # 53 OCTUBRE 11 SEMANA DE RECESO	MEN # 54 OCTUBRE 12 SEMANA DE RECESO	MEN # 55 OCTUBRE 13 SEMANA DE RECESO
<b>SOPA O CREMA</b>	<h1>SEMANA DE RECESO</h1>				
<b>PROTEINA PRINCIPAL</b>					
<b>PROTEINA OPCIONAL</b>					
<b>CEREAL</b>					
<b>ENERGETICO</b>					
<b>LEGUMBRES O VERDURAS</b>					
<b>REGULADOR</b>					
<b>FRUTA</b>					
<b>JUGO</b>					
<b>POSTRE</b>					
	MEN # 56 OCTUBRE 16	MEN # 57 OCTUBRE 17	MEN # 58 OCTUBRE 18	MEN # 59 OCTUBRE 19	MEN # 60 OCTUBRE 20
<b>SOPA O CREMA</b>		AJIACO	SOPA MADRILEÑA	CUCHUCO DE TRIGO	CUCHUCO CON ESPINASO
<b>PROTEINA PRINCIPAL</b>		POLLO DESMENUADO-PIERNAL PERNIL	ESTOFADO DE POLLO	FILETE MOJARRA	LOMO DE CERDO
<b>PROTEINA OPCIONAL</b>		CARNE ASADA (paletero pocinado)	BEFF STROGANOF (paletero en posta)	POLLO ASADO (CUADRIL)	PECHUGA A LA PLANCHA
<b>CEREAL</b>		ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARRZO BLANCO
<b>ENERGETICO</b>		MAZORCA	CROQUETAS DE YUCA	CASCOS DE PAPA AL HORNO	PLATANO TENTACION
<b>LEGUMBRE O VERDURA</b>	FESTIVO	ALCAPARRAS	HABICHUELA EN VINAGRETA	LENTEJAS RANCHERAS	TORTILLA DE ESPINACA
<b>REGULADOR</b>		AGUACATE,CREMA DE LECHE,	ENSALADA DE SEMILLAS	BERENGENAS NAPOLITANAS	AROS DE CEBOLLA APANADO
		LEGUMBRES CON SANDIA	TORTA DE ZANAHORIA	TOMATE SALTEADOS	ENSALADA GRIEGA
		MIJO CREMOSO CON COLIFLOR	TOMATE A LAS FINAS HIERBAS	ESPINACA,MANGO TOMY	RODAJAS DE TOMATE
<b>FRUTA</b>	UCHUVAS - BREVAS - DURAZNO	PAPAYA- MANDARINA- CIRUELAS ROJAS	FRESA - PITAHAYA - MANGO	GUANABANA- PAPAYUELA -PIÑA GOLD	
<b>JUGO</b>	JUGO NATURAL, LECHE DESLACTOSADA, AGUA, YOGOURT				
<b>POSTRE</b>	POSTRE				





	<b>MEN # 61 OCTUBRE 23</b>	<b>MEN # 62 OCTUBRE 24</b>	<b>MEN # 63 OCTUBRE 25</b>	<b>MEN # 64 OCTUBRE 26</b>	<b>MEN # 65 OCTUBRE 27</b>
<b>SOPA O CREMA</b>	CREMA JARDINERA	SOPA DE MUTE	SOPA MEXICANA	CREMA FRANCESA	CREMA DE ZAPALLO
<b>PROTEINA PRINCIPAL</b>	FILET MIGÑON	COLOMBINAS BBQ	JULIANAS DE CARNE	SPAGUETTI AL PESTO	SUPREMAS RELLENAS
<b>PROTEINA OPCIONAL</b>	PECHUGA A LA PARRILLA	LOMO DE CERDO ASADO	POLLO DESMENUZADO	BOLOGÑESA	BONDIOLA EN SALSA BBQ
<b>CEREAL</b>	ARROZ BLANCO	ARROZ CON MAIZ	TOTOPOS-CREMA AGRIA	POLLO CON CHAMPIÑONES	ARROZ BLANCO
<b>ENERGETICO</b>	PAPA AL OREGANO	PLATANO ASADO	PAPA FRANCESA	PAN CON AJONJOLI	PAPA FRANCESAS
<b>LEGUMBRE O VERDURA</b>	GUISANTES EN MATEQUILLA	LENTEJAS CON VERDURAS	JUDIAS ALVAPOR	ALUBIAS BLANCAS CON QUINUA	ENSALADA DE NARANJA
<b>REGULADOR</b>	ENSALADA CATALUÑA	ENS-PRIMAVERA VERDE	GUACAMOLE- SOUR CREAM	TOMATE GRATINADO	TABULE DE QUINOA Y AGUACATE
	ZANAHORIA FOSFORO	ENSALADA DE CAMPESINA	QUESO RAYADO-FRIJOL REFrito -PICO DE GALLO	ENCURTIDO DE VERDURAS	TORTILLA DE VERDURAS
	ENSALDA GOURMET	ENSALDA DE KALE	MAIZ TIERNO	VERDURAS GRATIANDAS AL HORNO	MAIZ PIRA,LECHUGA,TOM ATE MILANO
<b>FRUTA</b>	UVA ISABELA - MANZANA ROJAS - PAPAYA	FRESA- MANDARINA - PIÑA GOLD	KIWI -UVAS ROJAS- mango	FRESA - PITAHAYA- NARANJA	PITAYA, FRESAS- PAPAYA
<b>JUGO</b>	JUGO NATURAL, LECHE DESLACTOSADA, AGUA, YOGURT				
<b>POSTRE</b>	POSTRE				
	<b>MEN # 66 OCTUBRE 30</b>	<b>MEN # 67 OCTUBRE 31</b>	<b>MEN # 68 NOVIEMBRE 1</b>	<b>MEN # 69 NOVIEMBRE 2</b>	<b>MEN # 70 NOVIEMBRE 3</b>
<b>SOPA O CREMA</b>	SOPA ORIENTAL	CREMA DE POLLO	SOPA DE CEBADA	SANCOCHITO	SOPA DE LENTEJAS
<b>PROTEINA PRINCIPAL</b>	ARROZ ORIENTAL	BLANQUETA DE TERNERA	POLLO EN CHAMPIÑONES	SOBRE BARRIGA EN SALSA CRIOLLA AL HORNO	LOMO CERDO EN SALSA CIRUELAS
<b>PROTEINA OPCIONAL</b>		POLLO AL CURRY	ESCALOPE DE CERDO A LA PLANCHA	CROQUETA DE ATUN	PECHUGA CON PIMIENTOS ASADOS
<b>CEREAL</b>		ARROZ BLANCO	ARROZ PERLA	ARROZ BLANCO	ARROZ PAJARITO
<b>ENERGETICO</b>	CROQUETS DE YUCA	CASCOS DE PAPA AL HORNO	CRIOLLAS FRITAS	PAPAS CHORREADAS	PURE DE PAPA GRATINADO
<b>LEGUMBRE O VERDURA</b>	VERDURA CALIENTE EN SALSA TERIYAKI	VERDURAS SALTEADAS	TEMPURADE VEGETALES (BERENJENAS, CABOLLACABEZON A BLANCA, ESPARRAGOS, PEREJIL LISO, ZANAHORIA, ZAPALLO	MAZORCA DULCE	BROCOLI APANADOS
<b>REGULADOR</b>	JUKLIANAS DE ESPINACA	LECHUGA MORADA , COCO RAYADO,DURAZNOS	VERDURA FRIA	ZANAHORIA,UVA PASA,APIO,FRESAS	REPOLLO,MANZANA ,UVA PASA ,YOGURT
	ENSALADA JAPONESA ZANAHORIA CRESPA, REBANADAS DE RABANO, PEPINO COHOMBRO, VINAGRE DE ARROZ, CILANTRO AJONJOLI	ENSALADA MIXTAS	ENCURTIDOS DE PEPINOS	ENSALADA DE AGUACATE	ENSALADA DE PALMITOS

*El menú puede presentar variaciones que dependen de los cultivos en cosecha, variaciones en el IPC de la canasta familiar y escasez por los problemas en el transporte de alimentos.*