

SEPTIEMBRE 2026



¡HAGA SU RESERVA PARA ALMOZAR
CON AL MENOS UN DÍA LABORABLE
DE ANTICIPACIÓN!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	9/1 Puerco agridulce Sopa asiática con verduras C Col C Verduras de California Arroz integral Fresas	9/2 Pollo al horno con salsa cremosa de Dijon y pasta penne <u>Verduras italianas</u> C Coles de bruselas Duraznos	9/3 Chile con carne con pan de maíz <u>Hojas de berza cocidas</u> Jitomates guisados Ensalada de pasta C Puré de manzana	9/4 Sándwich de pollo BBQ con lechuga, jitomate, cebolla en pan integral Frijoles horneados Ensalada verde con aderezo ranch C Mandarina Galleta con chispas de chocolate
9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
DÍA DEL TRABAJO	Sloppy Joe en pan integral C Ensalada de col Tater tots Fruta fresca de temporada Helado	Sándwich de ensalada de pavo con yogur y eneldo, con lechuga, jitomate y cebolla en pan integral Sopa de chícharos partidos Ensalada de jitomate, pepino y queso feta C Frutas tropicales	Costilla de puerco a la barbacoa <u>Camotes confitados</u> C Brócoli y coliflor Bolillo integral con mantequilla Manzana	Abadejo empanizado con salsa tártara Sopa toscana de frijoles C <u>Verduras de fiesta</u> Macarrones con queso Melón fresco
9/14	9/15	9/16	9/17	9/18
Puerco al ajonjolí con fideos con ajo Sopa asiática de maíz y champiñones Ejotes con ajonjolí Ensalada de calabacita y jitomate C Mandarina	DÍA DE LA INDEPENDENCIA LATINOAMERICANA Tamal de queso con salsa verde C <u>Verduras de fiesta</u> Arroz a la española Plátano Gelatina de limón	Pastel frito de res con totopos C Ensalada de col con cilantro Maíz mexicali Coctel de frutas	Curry de pavo con coco Sopa crema de champiñones <u>Verduras escandinavas</u> Arroz integral C Frutas cítricas	Sándwich de pollo Buffalo Ranch con lechuga, jitomate y cebolla en pan integral <u>Verduras Key Largo</u> C Coliflor Manzana fresca
9/21	9/22	9/23	9/24	9/25
Sándwich de ensalada de pavo con lechuga, jitomate y cebolla en pan integral Sopa minestrone <u>Ensalada de espinaca</u> con vinagreta balsámica C Frutas tropicales	Pollo al horno con salsa BBQ coreana Sopa de huevo C Coliflor Ensalada asiática de ejotes Pasta con ajonjolí Pera	OKTOBERFEST + Salchicha bratwurst con chucrut y mostaza en pan integral C Brócoli Ensalada de papa caliente Duraznos especiados	Tilapia al horno con glaseado de miel y jengibre Sopa de lentejas cítrica <u>Zanahorias</u> Ensalada verde con aderezo de ajonjolí Arroz integral asiático C Naranja	Pastel de carne con salsa C Puré de papas con ajo Jitomates guisados Chícharos Bolillo integral con mantequilla <u>Chabacanos</u>
9/28	9/29	9/30		
+ Espagueti con albóndiga con salsa marinara y queso parmesano C Coles de bruselas Betabeles marinados Fruta fresca de temporada	Hamburguesa de pavo con queso suizo, lechuga, jitomate, cebolla, catsup, mostaza y mayonesa en pan integral Sopa de brócoli con queso C <u>Verduras de fiesta</u> Plátano	Abadejo empanizado con salsa florentina <u>Verduras del Pacífico</u> Arroz integral Ensalada de chícharos C Frutas cítricas		

Todas las comidas se sirven con leche semidescremada.

2 OPCIONES DIARIAS DE PLATO PRINCIPAL:
ENTRADA VEGETARIANA O ENSALADA
DESTACADA (POLLO CON ARÁNDANOS Y
NUECES CON VINAGRETA BALSÁMICA).

— Vitamina A

+ Alto en sodio

C Vitamina C

Los alimentos preparados en esta cocina pueden contener o estar en contacto con nueces, ajonjolí, cacahuates, soya, huevos, leche, pescado, mariscos crustáceos, trigo y productos con gluten. A pesar de las precauciones, puede ocurrir contaminación cruzada. No podemos garantizar que las comidas estén libres de alérgenos.