

OCTUBRE 2026



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			10/1	10/2
			Pollo tikka masala Sopa de lentejas y garbanzo <u>Verduras mixtas</u> Arroz integral C Puré de manzana Galleta	Carnitas de puerco con salsa y tortilla de harina Frijoles pintos C Ensalada de col con piña Maíz mexicali Melón fresco
10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
Tilapia con salsa cremosa de estragón y pasta penne Jitomates guisados <u>Espinaca</u> C Naranja fresca	Sándwich cubano de puerco en pan integral Sopa de papa y puerro Frijoles negros <u>Camote en cubos</u> C Frutas cítricas	Pollo con soya y jengibre Sopa de huevo Chícharos C Ensalada de col asiática Arroz integral Pera fresca	Chili de res con frijoles <u>Verduras italianas</u> Ensalada mixta con aderezo ranch Bolillo integral con mantequilla C Frutas tropicales	Pavo a la king sobre arroz integral C Brócoli Betabeles marinados y cebolla Plátano
10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
DÍA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS	+ Albóndigas agrídulces sobre arroz integral Sopa asiática de col <u>Verduras Key Largo</u> C Coliflor Cóctel de frutas	Espagueti con salsa boloñesa de pavo <u>Espinaca</u> Verduras del Pacífico C Naranja fresca	Puerco al pastor con salsa y una tortilla de harina C <u>Verduras fiesta</u> Ensalada de maíz estilo mexicano Ciruela fresca	Pescado empanizado con salsa tártara Sopa minestrone C Coles de Bruselas Ensalada mixta con aderezo César Arroz integral con hierbas Manzana fresca
10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
Puerco glaseado con miel y jengibre Sopa asiática de maíz y champiñones C Col Arroz integral Peras	Sándwich de pescado empanizado con queso y salsa tártara en pan integral <u>Chícharos y zanahorias</u> Ensalada mixta con aderezo de queso azul C Naranja fresca Galleta con chispas de chocolate	Res al horno estilo Western C Puré de papas con ajo Ejotes <u>Zanahorias</u> Bolillo integral con mantequilla Manzana fresca	Pastel de tamal de pavo con cubierta de pan de maíz Sopa de pozole Ensalada de frijol negro y maíz C Brócoli C Frutas tropicales	Pollo cordon bleu con salsa cremosa de Dijon Papas gratinadas <u>Espinaca</u> C Coliflor Bolillo integral con mantequilla Fruta fresca de temporada
10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
Jamón de pavo con glaseado de piña Papas rojas en cubos <u>Verduras escandinavas</u> C Ensalada de brócoli con aderezo ranch Bolillo integral con mantequilla Fruta fresca de temporada	Tinga de pollo Arroz integral estilo español Frijoles pintos Ensalada de col con piña y zanahorias C Frutas tropicales	Puerco con jengibre y salsa de piña C Verduras salteadas Chícharos Arroz integral Fresas frescas	Sándwich de ensalada de atún con lechuga, jitomate y cebolla en pan integral Sopa de jitomate con albahaca C Ensalada de col Bayou Plátano	HALLOWEEN + Hot dog con chili, queso y cebolla en pan integral Papas en gajos Ensalada verde con aderezo ranch C Puré de manzana con canela

Todas las comidas se sirven con leche semidescremada.

2 OPCIONES DE PLATO PRINCIPAL DIARIO:
VEGETARIANO O ENSALADA ESPECIAL (POLLO ASIÁTICO).

— 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.