

MENÚ ALMUERZOS OCTUBRE 2026

OCTUBRE					
SEMANA 2	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PROTEINA 1		CARNE EN BISTEC	PANCETA AL HORNO	PESCADO A LA PLANCHA AL AJILLO	AJIACO SANTAFEREÑO POLLO DESMENUZADO, MAZORCA, ARROZ BLANCO, TAJADA DE PLATANO MADURO, AGUACATE, ALCAPARRAS Y CREMA DE LECHE
PROTEINA 2		POLLO HORNEADO A LA NARANJA	PECHUGA ASADA	ALITAS HORNEADAS BBQ	
SOPA O CREMA		SOPA DE CAMPESINA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE FIDEOS	
FARINACEOS		ARROZ A LA JARDINERA/CASQUITOS	ARROZ BLANCO/AREPA PAISA	ARROZ PAJARITO/FRANCESA	
LEGUMBRES O VEGETALES		CALABACIN GRATINADO	FRIJOLES CON CHORIZO	ACELGA AL HUEVO	
ENSALADA		ENSALADA FRESCA	ENSALADA DE AGUACATE	ENSALADA CAMPESINA	
JUGO		LIMONADA, AGUA O JUGO DE FRUTA DE TEMPORADA	LIMONADA, AGUA O JUGO DE FRUTA DE TEMPORADA	LIMONADA, AGUA O JUGO DE FRUTA DE TEMPORADA	
FRUTA		FRUTA DE TEMPORADA PICADA O DE MANO	FRUTA DE TEMPORADA PICADA O DE MANO	FRUTA DE TEMPORADA PICADA O DE MANO	

MENÚ ALMUERZOS OCTUBRE 2026

OCTUBRE					
SEMANA 3	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PROTEÍNA 1	LOMO AL HORNO	FAJITAS ASADAS	PESCADO A LA CRIOLLA A LA PLANCHA	SOBREBARRIGA EN SALSA	ARROZ CON POLLO, ACOMPAÑADO CON PAPA CHIPS, RODAJAS DE TOMATE, SOPA DE VERDURAS. OPCIONAL: ARROZ BLANCO, CARNE O PECHUGA ASADA, ENSALADA, FRUTA, LIMONADA, JUGO, POSTRE
PROTEÍNA 2	POLLO SUDADO	POLLO A LA CAZADORA	PECHUGA A LA PLANCHA	POP CORN CHICKEN	
SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE COLICERO	SOPA DE CASCABELES	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	
FARINACEOS	ARROZ TIGRE/PAPA CHALEQUEADA	ARROZ BLANCO/AREPA	ARROZ CON ARVEJA/PATACONA	ARROZ PAJARITO/PURE DE PAPA	
LEGUMBRES O VEGETALES	TORTA DE ZANAHORIA	LENTEJAS A LA CRIOLLA	VEGETALES SALTEADOS	COLIFLOR REBOSADO	
ENSALADA	ENSALADA A LA MEXICANA	ENSALADA DE COHOMBRO Y CHERRYS	ENSALADA CON QUINUA	ENSALADA CAPRESSE	
JUGO	LIMONADA, AGUA O JUGO DE FRUTA DE TEMPORADA	LIMONADA, AGUA O JUGO DE FRUTA DE TEMPORADA	LIMONADA, AGUA O JUGO DE FRUTA DE TEMPORADA	LIMONADA, AGUA O JUGO DE FRUTA DE TEMPORADA	
FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA PICADA O DE MANO	FRUTA DE TEMPORADA PICADA O DE MANO	FRUTA DE TEMPORADA PICADA O DE MANO	FRUTA DE TEMPORADA PICADA O DE MANO	

MENÚ ALMUERZOS OCTUBRE 2026

OCTUBRE					
SEMANA 4	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PROTEÍNA 1	CERDO AL PASTOR	ESTOFADO DE RES	PESCADO A LA TARTARA	COSTILLAS BBQ AL HORNO	ESPAGUETTIS BOLOÑESOS O MIXTOS ESPAGUETTIS, ACOMPAÑADOS DE BOLOÑESA, POLLO EN SALSA, PAN Y RODAJAS DE TOMATE, SOPA DE VERDURAS. OPCIONAL: CARNE O PECHUGA ASADA, ARROZ BLANCO O PAPA, JUGO, LIMONADA Y POSTRE
PROTEÍNA 2	PECHUGA GRATINADA	POLLO AL HORNO	FRICASSE DE POLLO	POLLO APANADO CON MIEL	
SOPA O CREMA	SOPA MEXICANA	SOPA DE ARRACACHA	SANCOCHITO VALLUNO	SOPA MEXICANA	
FARINACEOS	ARROZ BLANCO/PAPAS A LA GUARNICION	ARROZ BLANCO/MADURITO	ARROZ CON COCO/PAPA AL PEREJIL	ARROZ ARABE/TAJADAS DE PLATANO	
LEGUMBRES O VEGETALES	TOMATES AL HORNO CON ALBAHACA	ZANAHORIA GLACEADA	TORTA DE VEGETALES	FRIJOLOES CON CERDO	
ENSALADA	ENSALADA CESAR	ENSALADA FIESTA	ENSALADA DE ESPINACA Y MARAÑON	EBSALADA DE AGUACATE Y COHOMBRO	
JUGO	LIMONADA, AGUA O JUGO DE FRUTA DE TEMPORADA	LIMONADA, AGUA O JUGO DE FRUTA DE TEMPORADA	LIMONADA, AGUA O JUGO DE FRUTA DE TEMPORADA	LIMONADA, AGUA O JUGO DE FRUTA DE TEMPORADA	
FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA PICADA O DE MANO	FRUTA DE TEMPORADA PICADA O DE MANO	FRUTA DE TEMPORADA PICADA O DE MANO	FRUTA DE TEMPORADA PICADA O DE MANO	