

MENÚ ALMUERZOS OCTUBRE 2026

OCTUBRE				
SEMANA 2	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15
PROTEINA 1		PESCADO A LA PLANCHA AL AJILLO	PANCETA AL HORNO	AJIACO SANTAFEREÑO POLLO DESMENUZADO, MAZORCA, ARROZ BLANCO,TAJADA DE PLATANO MADURO, AGUACATE, ALCAPARRAS Y CREMA DE LECHE
PROTEINA 2		ALITAS BUFALO WINGS	PECHUGA ASADA	
SOPA O CREMA		SOPA DE FIDEOS	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	
FARINACEOS		ARROZ PAJARITO/FRANCESA	ARROZ BLANCO/AREPA PAISA	
LEGUMBRES O VEGETALES		ACELGA AL HUEVO	FRIJOLES CON CHORIZO	
ENSALADA		ENSALADA CAMPESINA	ENSALADA DE AGUACATE	
JUGO		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	

MENÚ ALMUERZOS OCTUBRE 2026

OCTUBRE				
SEMANA 3	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22
PROTEINA 1	LOMO AL HORNO	FAJITAS ASADAS	PESCADO A LA CRIOLLA A LA PLANCHA	BANDEJA PAISA CARNE MOLIDA O PECHUGA ASADA, SOPA DE MAIZ TIERNO, ARROZ BLANCO,TAJADA DE PLATANO MADURO, AGUACATE, FRIJOLES, HUEVO FRITO
PROTEINA 2	POLLO SUDADO	POLLO A LA CAZADORA	PECHUGA A LA PLANCHA	
SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE COLICERO	SOPA DE CASCABELES	
FARINACEOS	ARROZ TIGRE/PAPAS CHALEQUIADAS	ARROZ BLANCO/AREPA	ARROZ CON ARVEJA/PURE DE PAPAS	
LEGUMBRES O VEGETALES	TORTA DE ZANAHORIA	LENTEJAS A LA CRIOLLA	VEGETALES SALTEADOS	
ENSALADA	ENSALADA A LA MEXICANA	ENSALADA DE COHOMBRO Y CHERRYS	ENSALADA CON QUINUA	
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	

MENÚ ALMUERZOS OCTUBRE 2026

OCTUBRE				
SEMANA 4	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29
PROTEINA 1	CERDO AL PASTOR	ESTOFADO DE RES	PESCADO A LA TARTARA	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
PROTEINA 2	PECHUGA GRATINADA	POLLO AL HORNO	FRICASSE DE POLLO	
SOPA O CREMA	SOPA MEXICANA	SOPA DE ARRACACHA	SANCOCHITO VALLUNO	
FARINACEOS	ARROZ BLANCO/PAPAS A LA GUARNICION	ARROZ BLANCO/MADURITO	ARROZ CON COCO/PAPA AL PEREJIL	
LEGUMBRES O VEGETALES	TOMATES AL HORNO CON ALBAHACA	FRIJOLES CON CERDO	ZANAHORIA GLACEADA	
ENSALADA	ENSALADA CESAR	ENSALADA FIESTA	ENSALADA DE ESPINACA Y MARAÑON	
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	