

# October

Calendar Month

# 2019

Calendar Year



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
30	01	02	03	04
Huevos revueltos con espinaca <sup>2</sup> Pan Integral <sup>36</sup> Naranja Leche *	Yogur bajo en grasa <sup>1</sup> Melon Leche *	Mini Bagel <sup>36</sup> Crema queso bajo en grasa <sup>1</sup> Piña Leche *	Cereal Integral Banano Leche *	Salchicha de Pavo Waffle Integral <sup>136</sup> Sandia Leche *
07	08	09	10	11
Huevo duro <sup>2</sup> Pan Integral <sup>36</sup> Melon Leche *	English Muffin <sup>36</sup> Crema queso bajo en grasa <sup>1</sup> Piña Leche *	Avena <sup>1</sup> Banano Leche *	Cereal Integral Naranja Leche *	Huevos revueltos con espinaca <sup>2</sup> Pan Integral <sup>36</sup> Manzana Leche *
14	15	16	17	18
<b>Cerrado</b>	Chilaquiles <sup>2</sup> Pan Integral <sup>36</sup> Banano Leche *	Avena <sup>1</sup> Melon Leche *	Cereal Integral Piña Leche *	Huevo duro <sup>2</sup> Pan Integral <sup>36</sup> Manzana Leche *
21	22	23	24	25
Salchicha de Pavo Waffle Integral <sup>136</sup> Naranja Leche *	Yogur bajo en grasa <sup>1</sup> Piña Leche *	Avena <sup>1</sup> Melon Leche *	Cereal Integral Manzana Leche *	Huevos revueltos con espinaca <sup>2</sup> Pan Integral <sup>36</sup> Banano Leche *
28	29	30	31	01
Huevo duro <sup>2</sup> Pan Integral <sup>36</sup> Melon Leche *	Mini Bagel <sup>36</sup> Crema queso bajo en grasa <sup>1</sup> Piña Leche *	Avena <sup>1</sup> Naranja Leche *	Cereal Integral Banano Leche *	Salchicha de Pavo Waffle Integral <sup>136</sup> Manzana Leche *

### Notas: Este menu esta sujeto a cambios


Verde: Producto Local

<sup>1</sup>Lacteos, <sup>2</sup>Huevo, <sup>3</sup>Trigo, <sup>4</sup>Pescado, <sup>5</sup>Frijoles, <sup>6</sup>Soya, <sup>7</sup>Lentejas

\*Leche: A niños de 1 Año se sirve leche entera sin sabor; a niños de 2-5 años se sirve leche 1% sin sabor



# Desayuno

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
30 Pasta con jitomate y queso feta <sup>1</sup> Pasta Integral <sup>3</sup> Manzana Leche* <sup>1</sup>	01 Carne Marroquí con Garbanzos <sup>5</sup> Arroz Integral Durazno Leche* <sup>1</sup>	02 Muslo de Pollo <sup>6</sup> Ensalada de Pepino Pan Pita <sup>3</sup> Ciruela Leche* <sup>1</sup>	03 Tofu en Salsa Teriyaki <sup>6</sup> con Broccoli y Zanahorias Arroz Integral Piña Leche* <sup>1</sup>	04 Tacos de Frijoles y Queso <sup>15</sup> Ensalada Verde Tortilla de Maiz Naranja Leche* <sup>1</sup>
07 Chili Vegetariano <sup>5</sup> Ensalada Verde Arroz Integral Manzana Leche* <sup>1</sup>	08 Pollo en Salsa Alfredo con Pasta Integral <sup>13</sup> Brocoli Sandia Leche* <sup>1</sup>	09 Arroz Chaufa de Pescado <sup>4</sup> Ensalada Verde Naranja Leche* <sup>1</sup>	10 Estofado de Pollo con Ejotes y Zanahorias Cebada <sup>3</sup> Piña Leche* <sup>1</sup>	11 Enchiladas Vegetarianas <sup>15</sup> Tortilla Integral <sup>3</sup> Ensalada Verde Durazno Leche* <sup>1</sup>
14 <b>Cerrado</b>	15 Lentejas con Camote <sup>7</sup> Arroz Integral Piña Leche* <sup>1</sup>	16 Pasta Integral <sup>3</sup> con Carne Stroganoff y champiñones <sup>6</sup> Naranja Leche* <sup>1</sup>	17 Tacos de Frijoles y Queso <sup>15</sup> Lechuga Tortilla Integral <sup>3</sup> Manzana Leche* <sup>1</sup>	18 Muslo de Pollo <sup>6</sup> Elote Pan Pita <sup>3</sup> Melon Leche* <sup>1</sup>
21 Macarrones con queso <sup>13</sup> Ensalada Verde Manzana Leche* <sup>1</sup>	22 Arroz Chaufa con Huevo <sup>26</sup> Brocoli Melon Leche* <sup>1</sup>	23 Paella de Pollo <sup>6</sup> con Salchicha y Ejotes Cebada/Quínoa <sup>3</sup> Naranja Leche* <sup>1</sup>	24 Día Internacional Mongolia 	25 Carne Marroqui con Garbanzos <sup>5</sup> Cebada <sup>3</sup> Piña Leche* <sup>1</sup>
28 Curry de Garbanzo <sup>5</sup> Ensalada Verde Arroz Integral Manzana Leche* <sup>1</sup>	29 Caserola de Atún y Espárragos <sup>134</sup> Ensalada Verde Pera Leche* <sup>1</sup>	30 Estofado de Pollo Cebada/Quínoa <sup>3</sup> Piña Leche* <sup>1</sup>	31 Enchiladas Vegetarianas <sup>15</sup> Tortilla Integral <sup>3</sup> Ensalada Verde Melon Leche* <sup>1</sup>	01 Carne con Repollo Cebada <sup>3</sup> Naranja Leche* <sup>1</sup>

**Notas: Este menú esta sujeto a cambios**

1 Verde: Producto Local

2 Lacteos, 3 Huevo, 4 Trigo, 5 Pescado, 6 Frijoles, 7 Soya, 8 Lenteja

\*Leche: A niños de 1 Año se sirve leche entera sin sabor; a niños de 2-5 años se sirve leche 1% sin sabor

Esta insitucion es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



# Almuerzo

# October

# 2019

Calendar Month

Calendar Year



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
30 Galletas de animales <sup>3</sup> Piña	01 Pan con Chocolate <sup>136</sup> Naranja	02 Muffin de manzana <sup>1236</sup> Sandia	03 Pan de Camote <sup>13</sup> Fresas	04 Yogur bajo en grasa <sup>1</sup> Melon
07 Pretzels <sup>3</sup> Naranja	08 Quesito <sup>1</sup> Melon	09 Yogur bajo en grasa <sup>1</sup> Piña	10 Pan con queso <sup>136</sup>	11 Galletas de animales <sup>3</sup> Fresas
14 <b>Cerrado</b>	15 Yogur bajo en grasa <sup>1</sup> Melon	16 Galletas Graham <sup>3</sup> Banano	17 Quesito <sup>1</sup> Fresas	18 Pan con Chocolate <sup>136</sup> Naranja
21 Pretzels <sup>3</sup> Piña	22 Camote Quesito <sup>1</sup>	23 Pan con queso <sup>136</sup>	24 Galletas de animales <sup>3</sup> Naranja	25 Quesito <sup>1</sup> Melon
28 Yogur bajo en grasa <sup>1</sup> Pera	29 Pan con Chocolate <sup>136</sup> Banano	30 Camote Quesito <sup>1</sup>	31 WG Goldfish <sup>3</sup> Naranja	01 Galletas Graham <sup>3</sup> Melon

**Notas: Este menú esta sujeto a cambios**

<sup>1</sup>Lacteos, <sup>2</sup>Huevo, <sup>3</sup>Trigo, <sup>4</sup>Pescado, <sup>5</sup>Frijoles, <sup>6</sup>Soya



# Merienda