



MENU DEL MES DE OCTUBRE

LUNES 28/9	MARTES 29/9	MIERCOLES 30/9	JUEVES 1/10	VIERNES 2/10
Stroganoff de pollo	Bondiola de cerdo con salsa barbacoa	Churrasquitos a la criolla	Tirabuzones al fileto/ manteca	Milanesa de ternera
	Batatas y calabazas doradas	Budín de verduras	Estofado de ternera	Ensalada de tomate y choclo
Fruta de estación	Flan de vainilla	Helado de crema	Ensalada de frutas	Fruta de estación

LUNES 5/10	MARTES 6/10	MIERCOLES 7/10	JUEVES 8/10	VIERNES 9/10
Pollo al horno	Milanesa de cerdo	Mostacholes al fileto/ manteca	Filet de merluza sin espinas	Cazuela de ternera
Bocaditos de verdura	Ensalada zanahoria huevo y garbanzos	Estofado de ternera	Puré de papas	
Fruta de estación	Gelatina de frutilla	Ensalada de frutas	Fruta de estación	Helado palito

LUNES 12/10	MARTES 13/10	MIERCOLES 14/10	JUEVES 15/10	VIERNES 16/10
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

LUNES 19/10	MARTES 20/10	MIERCOLES 21/10	JUEVES 22/10	VIERNES 23/10
Colita de cuadril	Supremas de pollo	Ravioles de verdura/ fideos	Churrasquitos a la criolla	Milanesas de ternera
Ensalada de lechuga tomate zanahoria y lentejas	Soufflé mixto	Salsa rosa	Papas doradas	Ensalada de zanahoria y remolacha
Duraznos en almíbar	Fruta de estación	Ensalada de frutas	Helado de crema	Fruta de estación

LUNES 26/10	MARTES 27/10	MIERCOLES 28/10	JUEVES 29/10	VIERNES 30/10
Bifecitos a la criolla	Milanesa de ternera	Pollo al horno	Filet de merluza sin espinas	Fideos al wok
Arroz a la manteca	Ensalada de lechuga y tomate	Bocaditos de espinaca	Puré de papas	Fileto / manteca
Fruta de estación	Fruta de estación	Gelatina de cereza	Helado palito	Ensalada de frutas

Fruta de estación y salad bar todos los días

Recuerde: La fibra es muy importante para el organismo ya que mejora el tránsito intestinal y aumenta la saciedad.

¿Que es la fibra dietética? Son sustancias indigeribles presentes en forma natural en los alimentos de origen vegetal; Como legumbres, hortalizas, frutas, cereales enteros y sus subproductos integrales (pan, galletitas, etc.) y también el salvado ya sea de trigo o de avena.

Lic. en nutrición

Valeria Claret Matricula N° 1723