



		Jueves oct 1		Viernes oct 2
		Pollo a la Parisina (150) Salsa Blanca (100) Puré de Papas (125) Ejotes (40) Trozos de Piña (60) Ensalada Watergate (167) 642 calorías		Hamburguesa con Queso (500) Papas Fritas (250) Gajos de Naranja (80) Nieve de Frutas (80) 910 calorías
Lunes oct 5	Martes oct 6	Miércoles oct 7	Jueves oct 8	Viernes oct 9
Ensalada del chef con pavo y jamón (483) Vinagreta de cítricos (34) Crema de Tomate y Albahaca (264) Crutones (30) Gajos de Naranja (80) 891 calorías	Tacos Suaves de Pollo (450) Arroz a la Mexicana (150) Frijoles Pintos (120) Peras (60) 780 calorías	Pastel de Pollo (431) Ensalada (35) Aderezo para Ensalada (50) Duraznos (60) Vasito de Helado (130) 706 calorías	Chuletas de Lomo de Cerdo (550) Salsa de Champiñones (100) Mezcla de Calabacitas (75) Puré de Papas (125) Puré de Manzana (55) 905 calorías	Sándwich de Jamón y Pavo (450) Lechuga, Tomate y Cebolla (40) Papitas (150) Uvas Verdes (50) Barra de Granola (100) 790 calorías
Lunes oct 12	Martes oct 13	Miércoles oct 14	Jueves oct 15	Viernes oct 16
Cuarto de Pollo al Horno (420) Mezcla de Calabacitas (75) Elote (80) Peras (60) Vasito de Gelatina (90) 725 calorías	Tacos de Res Crujientes (415) Lechuga, Tomate y Cebolla (40) Arroz a la Mexicana (150) Frijoles Refritos (140) Gajos de Naranja (80) 825 calorías	Asado de Cerdo Envuelto en Tocino (550) Salsa de Champiñones y Cebolla (100) Ejotes (40) Puré de Papas (125) Puré de Manzana (55) 870 calorías	Lasaña de Res (250) Ensalada César Mixta (200) Pan de Ajo (180) Fruta Mixta (60) Raspado Italiano (60) 750 calorías	Po Boy de Pescado (600) Ensalada de Col con Limón (41) Papas Gajo (150) Trozos de Piña (60) Vasito de Pudín (100) 951 calorías
Lunes oct 19	Martes oct 20	Miércoles oct 21	Jueves oct 22	Viernes oct 23
Pollo King Ranch (445) Frijoles borrachos (305) Arroz con cilantro y lima (85) Ejotes (40) Fruta Mixta (60) 935 calorías	Enchilada de Queso (360) Arroz a la Mexicana (150) Frijoles Refritos (140) Trozos de Piña (60) 710 calorías	Cuarto de Pollo BBQ (420) Papas Rojas Asadas (150) Brócoli (40) Duraznos (60) Vasito de Gelatina (90) 760 calorías	Sándwich de Res y Queso Suizo (250) Lechuga, Tomate y Cebolla (40) Papitas (150) Manzana (70) Vasito de Pudín (100) 610 calorías	Pescado con Papas Fritas (800) Chicharos y Zanahorias (50) Ensalada de Mandarina (100) 950 calorías
Lunes oct 26	Martes oct 27	Miércoles oct 28	Jueves oct 29	Viernes oct 30
Pollo Alfredo (425) Ensalada (35) Aderezo para Ensalada (50) Cóctel de Frutas (60) Nieve de Frutas (80) 650 calorías	Fideo Con Carne (326) Frijoles Pintos (120) Tortilla de Harina (120) Gajos de Naranja (80) 646 calorías	Pastel de Carne (340) Salsa de Champiñones (100) Ejotes (40) Puré de Papas (125) Puré de Manzana (55) Vasito de Helado (130) 790 calorías	Perro Caliente con Chili (540) Cebolla y Queso (50) Papitas (150) Vasito de Helado (130) 870 calorías	Ternera con brócoli (332) Arroz frito (217) Rollo de huevo (180) Uvas Verdes (50) 779 calorías