COLEGIO WALDEN DOS
FELICIDAD AL APRENDER

MENÚ OCTUBRE

	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
SOPA	Sopa de espinacas y papa	Sopa de pasta	Sopa de verduras	Sopa de pasta	Arroz verde
PLATO FUERTE	Ensalada de atún	Hamburguesas	Tinga de pollo	Brochetas de carne con cebolla y jitomate	Pastel azteca
GUARNICIÓN	Tostadas	Ensalada mixta	Pepinos en tiras	Ensalada mixta	Frijoles
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Arroz con leche	Gelatina	Palomitas

	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
SOPA	Sopa de pasta	Arroz verde	Sopa de pasta	Consome de pollo con garbanzos	Espaguetti rojo
PLATO FUERTE	Milanesa de res	Albóndigas de pollo	Tortas de papa	Pollo a la bbq	Hot dogs
GUARNICIÓN	Calabacitas salteadas	Frijoles	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
POSTRE	Ensalada de manzana	Palomitas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Naranja

	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
SOPA	Sopa de verduras	Arroz blanco con elote	Consome de pollo con garbanzo	Sopa de pasta	Espaguetti verde
PLATO FUERTE	Tacos dorados de pollo	Picadillo de res	Pollo al pastor	Croquetas de atún	Bistec asado, tortilla
GUARNICIÓN	Ensalada mixta	Frijoles	Ensalada mixta	Verduras al vapor	Ensalada mixta
POSTRE	Galletas María	Fruta de temporada	Gelatina	Fruta de temporada	Ensalada de manzana

	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
SOPA	Arroz blanco con elote	Sopa de espinacas y papa	Sopa de lentejas	Sopa de pasta	Arroz rojo
PLATO FUERTE	Bistec en salsa de jitomate con papa y zanahoria	Ensalada de atún	Milanesa de pollo	Tacos de frijol	Lasagna de carne molida
GUARNICIÓN	Ensalada mixta	Tostadas	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Frijoles
POSTRE	Manzana	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Arroz con leche	Gelatina