



**MENÚ OCTUBRE**

	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<b>SOPA</b>	Sopa de Espinaca y papa		Espagueti verde	Sopa de pasta	Arroz verde con verduras
<b>PLATO FUERTE</b>	Brochetas de carne con cebolla y jitomate		Milanesa de pollo	Ensalada de atún	Pastel mixteco
<b>GUARNICION</b>	Ensalada mixta		Ensalada mixta	Ensalada mixta	Frijoles
<b>POSTRE</b>	Arroz con leche		Ensalada de manzana	Fruta de temporada	Gelatina
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>SOPA</b>	Espagueti verde	Arroz blanco con elote	Consomé de pollo con verduras	Sopa de verduras	Sopa de pasta
<b>PLATO FUERTE</b>	Milanesa de pollo	Picadillo de res	Pollo al pastor	Tacos de frijol	Croquetas de Atún
<b>GUARNICION</b>	Papas salteadas	Frijoles	Ensalada mixta	Frijoles	Ensalada mixta
<b>POSTRE</b>	Ensalada de manzana	Fruta de temporada	Gelatina	Galletas Marías	Fruta de temporada
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>SOPA</b>	Arroz blanco con elote	Consomé de pollo con verduras	Sopa de lentejas	Sopa de pasta	Arroz rojo
<b>PLATO FUERTE</b>	Bistec en salsa de jitomate con papa y zanahoria	Pollo a las finas hierbas	Milanesa de res	Papa al horno con jamón y queso	Lasagna Vegetariana
<b>GUARNICION</b>	Ensalada mixta	Frijoles	Papas salteadas	Ensalada mixta	Frijoles
<b>POSTRE</b>	Manzana/Pera	Galletas Marías	Fruta de temporada	Arroz con leche	Gelatina
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>SOPA</b>	Consomé de pollo con verduras	Arroz verde y verduras	Sopa de pasta	Consomé de pollo con verduras	<p><b>CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR</b></p>
<b>PLATO FUERTE</b>	Tacos dorados de pollo	Albóndigas de res	Pastel mixteco	Milanesas de pollo	
<b>GUARNICION</b>	Ensalada mixta	Frijoles	Ensalada mixta	Frijoles	
<b>POSTRE</b>	Galletas Marías	Gelatina	Plátanos con crema	Maíz Palomero	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
<b>SOPA</b>	Sopa de pasta	Arroz blanco con elote	Espagueti Rojo	Sopa de verduras	<p><b>Día de Muertos</b></p>
<b>PLATO FUERTE</b>	Milanesa de Res	Albóndigas de pollo	Pescado empanizado	Tacos dorados de pollo	
<b>GUARNICION</b>	Calabacitas a la mexicana	Frijoles	Ensalada mixta	ensalada mixta	
<b>POSTRE</b>	Manzana/ Pera	Plátano/ Guayaba	Arroz con leche	Durazno en almíbar	