




NOVIEMBRE

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
SOPA	Sopa de verduras	Arroz verde	Sopa de pasta	Consomé de pollo con verduras	Espagueti rojo
PLATO FUERTE	Tacos dorados de pollo	Albóndigas de res	Pastel azteca	Pollo a la bbq	Croquetas de atún
GUARNICION	Ensalada mixta	Frijoles	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
POSTRE	Fruta de temporada	Gelatina	Plátanos con crema	Palomitas	Duraznos en almíbar
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
SOPA	Sopa de pasta	Arroz rojo con verduras	Arroz blanco con elote	Sopa de verduras	Arroz rojo con verduras
PLATO FUERTE	Milanesa de Res	Albóndigas de pollo	Picadillo de res	Tacos dorados de pollo	Enfrijoladas
GUARNICION	Pepinos en tiras	Frijoles	Frijoles	Ensalada mixta	Ensalada mixta
POSTRE	Manzana	Plátano	Gelatina	Duraznos en almíbar	Fruta de temporada
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
SOPA		Arroz rojo	Espagueti Rojo	Consomé de pollo con garbanzos	Espagueti rojo
PLATO FUERTE		Picadillo de res	Pescado empanizado	Pollo a la bbq	Bistec asado, tortilla
GUARNICION		Frijoles	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Pepinos en tiras
POSTRE		Plátanos con crema	Melón	Manzana	Fruta de temporada
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
SOPA	Sopa de espinaca y papa	Arroz verde	Consomé de pollo con garbanzos	Sopa de pasta	
PLATO FUERTE	Tacos dorados de frijoles	Albóndigas de pollo	Pastel azteca	Milanesa de pollo	
GUARNICION	Ensalada mixta	Frijoles	Ensalada mixta	Ensalada mixta	
POSTRE	Naranja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Arroz con leche	

El Plato para Comer Saludable para Niños

