

SEPTIEMBRE DE 2025



¡HAGA SU RESERVA PARA ALMOZAR
CON AL MENOS UN DÍA LABORABLE
DE ANTICIPACIÓN!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
DÍA DEL TRABAJO	ALMUERZO FESTIVO Pecho de res a la barbacoa Frijoles horneados Ensalada de papa Bollo de trigo integral con mantequilla C Frutas cítricas	Arroz español con carne de res Frijoles negros Ensalada de col con cilantro y zanahorias Maíz de Mexicali C Mandarinas	Pavo Diván Sopa de calabaza mantequilla <u>Verduras escandinavas</u> Arroz integral C Naranja fresca Pastel amarillo con betún	Pollo a la pamesana con pasta penne, salsa marinara y queso C Coliflor <u>Ensalada de espinacas</u> con aderezo italiano Fruta fresca de estación
9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
Pollo al curry con mantequilla Sopa de lentejas y garbanzos <u>Zanahorias con jengibre</u> Arroz integral Ensalada verde con vinagreta balsámica C Naranja fresca Galleta	Hamburguesa de pavo con queso suizo, lechuga, tomate, cebolla, ketchup, mostaza y mayonesa en pan integral Sopa de brócoli y queso cheddar C <u>Verduras de fiesta</u> Plátano fresco	Pescado empanizado con salsa cremosa florentina <u>Brócoli y zanahorias</u> Arroz integral Ensalada de chícharos verdes C Frutas cítricas	Espagueti y albóndigas con salsa marinara y queso parmesano C Coles de Bruselas Ensalada de pepino Duraznos	Carnitas con salsa y una tortilla de harina Frijoles pintos C Ensalada de col con piña Maíz de Mexicali Peras
9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
Pastel de carne con salsa C Puré de papas Judías verdes <u>Ensalada de zanahoria</u> y pasas Bollo de trigo integral con mantequilla Melón fresco	Tamal de puerco con salsa verde Pozole Maíz en grano entero Arroz integral estilo español Gelatina con mandarinas C	Omelet de queso con salsa y salchicha de cerdo Papas rojas en cubos <u>Espinaca</u> Sopa de tomate con albahaca Bollo de trigo integral con mantequilla C Frutas tropicales	Abadejo empanizado con salsa teriyaki Arroz integral <u>Verduras mixtas</u> C Ensalada de col asiática Fruta fresca de estación	Espagueti con salsa boloñesa de pavo Sopa de verduras Chícharos <u>Zanahorias</u> C Naranja fresca
9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
Cerdo agri dulce con arroz integral Sopa de verduras asiática C Verduras de California Repollo <u>Albaricoques</u>	Fajitas de pollo con salsa y tortilla de harina Frijoles negros C Coles de Bruselas Plátano fresco	Chile de pavo <u>Hojas de berza cocidas</u> Ensalada de pasta con vegetales Pan de maíz con mantequilla C Naranja fresca	Ensalada asiática de pollo con aderezo de ajonjolí sobre mezcla de verduras Sopa de huevo estrellado Bollo de trigo integral con mantequilla C Mandarinas Galleta de la fortuna	OKTOBERFEST Salchicha bratwurst con mostaza y chucrut en pan integral Ensalada de papa <u>Verduras italianas</u> C Puré de manzana
9/29	9/30			
Sándwich de ensalada de pavo con yogur y eneldo, lechuga, tomate y cebolla en pan integral Sopa de arvejas partidas C Ensalada de brócoli con aderezo ranch C Frutas tropicales	+ Sándwich caliente de albóndigas con queso mozzarella y salsa marinara en pan integral <u>Chícharos y zanahorias</u> Ensalada de col C Naranja fresca			

Todas las comidas se sirven con leche baja en grasa.

2 OPCIONES DIARIAS DE PLATO PRINCIPAL:
ENTRADA VEGETARIANA O ENSALADA
DESTACADA (POLLO A LA BARBACOA).

— Vitamina A
C Vitamina C

+ Alto en sodio