

JULIO DE 2024



¡RESERVE SU ALMUERZO  
CON AL MENOS UN DÍA LABORABLE  
DE ANTELACIÓN!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>7/1</b></p> <p>+ Hot dog con queso, cebolla, ketchup y mostaza Ensalada de papas Ensalada de 3 frijoles con <u>zanahorias</u> Bollo integral para hot dog</p> <p><b>C</b> Naranja fresca</p>	<p><b>7/2</b></p> <p>Pescado empanizado con salsa tártara y queso en un bollo integral Sopa de guisantes partidos <u>Vegetales mixtos</u></p> <p><b>C</b> Jugo Brownie</p>	<p><b>7/3</b></p> <p>Pollo con salsa cremosa de hongos Sopa crema de brócoli</p> <p><b>C</b> Puré de papas Tomates guisados Bollo con mantequilla Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>7/4</b></p> <p><b>FERIADO DEL DÍA DE LA INDEPENDENCIA</b></p>	<p><b>7/5</b></p> <p><b>DÍA DE LA INDEPENDENCIA</b></p> <p>Hamburguesa con queso con lechuga, tomate, cebolla, mostaza, mayonesa en un bollo integral Frijoles cocidos <u>Ensalada de espinaca</u> con aderezo</p> <p><b>C</b> Bayas frescas de temporada Pudín</p>
<p><b>7/8</b></p> <p>Sándwich de ensalada de atún con lechuga, tomate y cebolla en un bollo integral Sopa de tomate y albahaca</p> <p><b>C</b> Ensalada de col con <u>zanahorias</u> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>7/9</b></p> <p>Pavo a la Tetrazzini Tomates guisados <u>Vegetales italianos</u></p> <p><b>C</b> Fruta tropical Helado</p>	<p><b>7/10</b></p> <p>Lomo de cerdo con salsa cremosa de Dijon</p> <p><b>C</b> Puré de papas con crema y ajo <b>C</b> Coles de Bruselas Bollo integral con mantequilla <u>Damasco</u></p>	<p><b>7/11</b></p> <p>Espaguetis con albóndigas y queso parmesano</p> <p><b>C</b> Vegetales de California Ensalada mixta con aderezo Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>7/12</b></p> <p>Pollo glaseado a la naranja Sopa de col asiática <u>Guisantes y zanahorias</u> Arroz integral</p> <p><b>C</b> Jugo Sorbete</p>
<p><b>7/15</b></p> <p>Pollo asado con gravy</p> <p><b>C</b> Puré de papas <u>Mezcla de frijoles</u> Bollo integral con mantequilla</p> <p><b>C</b> Jugo Galleta</p>	<p><b>7/16</b></p> <p>Ensalada Louie de mariscos con vegetales mixtos y aderezo 1000 Island Sopa de frijoles cannellini Bollo integral con mantequilla</p> <p><b>C</b> Mandarinas</p>	<p><b>7/17</b></p> <p>Rollitos de lasaña con queso y salsa marinara Sopa minestrone</p> <p><b>C</b> Vegetales de California Ensalada mixta con aderezo Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>7/18</b></p> <p>Cerdo agridulce Arroz integral Judías verdes <u>Ensalada de zanahoria y pasas</u></p> <p><b>C</b> Fruta cítrica Galleta de la fortuna</p>	<p><b>7/19</b></p> <p>Diván de pavo Fideos con mantequilla <u>Vegetales escandinavos</u></p> <p><b>C</b> Coliflor Fruta fresca de temporada</p>
<p><b>7/22</b></p> <p>Tilapia al horno con salsa florentina cremosa</p> <p><b>C</b> Brócoli y coliflor <u>Zanahorias</u> Arroz integral Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>7/23</b></p> <p>Cerdo con sésamo Sopa asiática de fideos</p> <p><b>C</b> Col Confeti de arroz integral Fruta fresca de temporada Pudín</p>	<p><b>7/24</b></p> <p>Filete Salisbury con gravy</p> <p><b>C</b> Puré de papas <u>Vegetales mixtos</u> Bollo integral con mantequilla Gelatina de frutas</p>	<p><b>7/25</b></p> <p>+ Sándwich de pavo y queso suizo con lechuga, tomate, cebolla, mayonesa y mostaza en pan integral Sopa espesa de verduras Remolachas y cebollas marinadas</p> <p><b>C</b> Fruta tropical</p>	<p><b>7/26</b></p> <p>Piccata de pollo Pasta integral con ajo <u>Vegetales italianos</u> Ensalada mixta con aderezo</p> <p><b>C</b> Naranja fresca</p>
<p><b>7/29</b></p> <p>Fajitas de carne con pimientos y cebollas Frijoles pintos Arroz integral español</p> <p><b>C</b> Mandarinas Galleta</p>	<p><b>7/30</b></p> <p>Pollo a la Cacciatore con rotini integrales <u>Espinaca</u></p> <p><b>C</b> Vegetales de California Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>7/31</b></p> <p>Cazuela de enchiladas de pavo con salsa Maíz Mexicali</p> <p><b>C</b> Ensalada de col y cilantro con <u>zanahorias</u> Fruta fresca de temporada Brownie</p>		

Todas las comidas se sirven con leche semidescremada.

**2 PLATOS PRINCIPALES ALTERNATIVOS DIARIOS:  
ENSALADA VEGETARIANA O ENSALADA PRINCIPAL  
DESTACADA (ENSALADA ITALIANA CON SALAMI,  
PEPPERONCINIS, ACEITUNAS Y QUESO).**

Vitamina A

+ Más alto en sodio

**C** Vitamina C