



| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|--|
| 2-10 SALAD BAR MILANESA CON PURE MIXTO FRUTA | 3-10 SALAD BAR CUADRITOS DE QUESO MINICANELONES A LA ROSSINI COCKTAIL DE NARANJAS | 4-10 SALAD BAR VARIEDAD DE BOCADILLOS ALBONDIGUITAS AL HORNO ARROZ AMARILLO HELADO | 5-10 SALAD BAR FORMITAS DE POLLO "CASERAS" CON VEGETALES Y PAPAS CUADRILLE GELATINA | 6-10 SALAD BAR CHOP SUEY DE VERDURAS PIZZETAS SURTIDAS MACEDONIA DE FRUTAS |
| 9-10 SALAD BAR CHOCLOS AL VAPOR PASTA PARTY FRUTA | 10-10 SALAD BAR CARNE SALTEADA CON ARROZ Y VEGETALES GELATINA | 11-10 SALAD BAR ENSALADA CAESAR CON POLLO FORMITAS DE PESCADO "CASERAS" CON PURE FLAN | 12-10 SALAD BAR FESTIVAL DE TARTAS Y EMPANADAS HELADO | 13-10 SALAD BAR POLLO AL LIMON CON VEGETALES Y ARROZ ENSALADA DE FRUTAS |
| 16-10 FERIADO | 17-10 SALAD BAR MILANESITAS DE CALABAZA RAVIOLES CON SALSA MIXTA FRUTA | 18-10 SALAD BAR MILANESA CON PURE GELATINA | 19-10 SALAD BAR ENSALADA PRIMAVERA PIZZA PARTY HELADO | 20-10 SALAD BAR CUBITOS Y ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA JARDINERA DE VERDURAS ARROZ PILAF COPA DE FRUTILLAS |
| 23-10 SALAD BAR BIFE GRILLE REVUELTO GRAMAJO FRUTA | 24-10 SALAD BAR POLLO AL LIMON ARROZ VEGETARIANO GELATINA | 25-10 SALAD BAR NIDITOS DE HUEVO Y JAMON ÑOQUIS CON SALSAS VARIAS ENSALADA DE FRUTAS | 26-10 SALAD BAR MILANESA CON PURE PASTA FROLA | 27-10 JORNADA DOCENTE |
| 30-10 SALAD BAR MEDALLON DE POLLO CROSTINES DE ARROZ FRUTA FRESCA | 31-10 SALAD BAR TACOS MEXICANOS TORTILLAS HELADO | | | |



SABIAS QUE
 LA FUNCION PRINCIPAL DE LA SAL ES LA DE MANTENER EL BALANCE DE AGUA DE NUESTRO ORGANISMO Y TAMBIEN INTERVIENE EN LA ACTIVIDAD MUSCULAR Y NERVIOSA.
 SU CONSUMO EXCESIVO TRAE AUMENTO DE LA PRESION ARTERIAL.
 COMO CONTROLAMOS LA INGESTA DE SAL? ES RECOMENDABLE NO SUPERAR EL MAXIMO DE LA INGESTA QUE ES DE 6 GR DE SAL POR DIA. PARA ESO NO HAY QUE AGREGAR SAL A LA COMIDA SERVIDA, COCINAR CON MUY POCA SAL Y LIMITAR EL CONSUMO DE ENLATADOS, FIAMBRES Y EMBUTIDOS.



El menú está sujeto a modificaciones en función de los cambios climáticos y abastecimiento de ciertos productos del mercado.
 El Salad Bar incluye: entradas, sopas (en invierno), ensaladas crudas y cocidas, legumbres, cereales, etc., y variará según la planificación diaria del menú.

OCTUBRE