

## Menú Octubre

- Lunes 1: Pastas con boloñesa o salsa Alfredo
- Martes 2: Pollo al horno con arroz
- Miércoles 3: Garbanzos o estofado de cerdo con arroz
- Jueves 4: Escalopas de vacuno con puré
  
- Lunes 8: Charquican con huevo
- Martes 9: Zapallitos Rellenos (con carne y arroz) y papas doradas
- Miércoles 10: Lentejas o tortilla de zanahoria con papas mayo
- Jueves 11: Pollo arverjado con arroz
  
- Miércoles 17: Porotos con riendas
- Jueves 18: Fajitas (pollo o atun)
  
- Lunes 22: Budin de atún con arroz o tortilla de espinaca con arroz
- Martes 23: Filetes de pollo con puré
- Miércoles 24: Pasta fria
- Jueves 25: Hamburguesas caseras con papas duquesas
  
- Lunes 29: Merluza apanada con puré
- Martes 30: Carne mongoliana con arroz chaufa
- Miércoles 31: Estofado de pollo con arroz

**Opción diaria:** Arroz con Nuggets, hamburguesa o salchichas.

**Opción hipocalórica diaria:** Variedad de Mix de ensaladas (Lechuga, zanahoria, choclo, tomate, palta, huevo duro, pepino, palmitos...etc) con atún, pollo o jamón.

**Consultar por opciones especiales:** platos veganos o vegetarianos.