



DÍA	SOPA	PRIMER PLATO	CARBOHIDRATOS	ENSALADA	POSTRE	BEBIDA
MIÉRCOLES 1	Sancocho de pollo	Pescado en salsa tártara	Verde (patacones)	Tomate con cebolla	Mosaic gelatina	Jugo de temporada
JUEVES 2	Sopa de Lenteja	Guatita (sin papa)	Papa (cocinada)	Aguacate	Ensalada de frutas	Jugo de temporada
VIERNES 3	Biche de pescado	Canelones de pollo	Pan de ajo	Tomate Cherry con orégano	Pie de babaco	Jugo de temporada
LUNES 6	Repe lojano	Lomo de cerdo en salsa	Arroz verde	Zanahoria	Pera	Jugo de temporada
MARTES 7	Menestrón	Filete de pavo (al horno)	Arroz amarillo	Chucrut de col morada	Culis de frutilla	Jugo de temporada
MIÉRCOLES 8	Quinoa	Lomo de res (mechado)	Choclo	Tomate Cherry con tomillo	Mandarina	Jugo de temporada
JUEVES 9	Locro de acelga	Camarones apanados	Arroz blanco	Vainitas y zanahoria	Gelatina de yogurt	Jugo de temporada
VIERNES 10	F E R I A D O					
LUNES 13	AjÍ de melloco	Enrollado de carne	Arroz blanco	Col morada con brócoli	Pañuelo de hojaldre	Jugo de temporada
MARTES 14	Locro de zapallo	Pescado a la plancha	Papa alZanahoria blanca (pure) horno	Remolacha	Fresas	Jugo de temporada
MIÉRCOLES 15	Verduras	Pollo a la crema	Arroz amarillo	Mix de lechugas con apio	Torta de platano	Jugo de temporada
JUEVES 16	Bolas de maiz	Chuleta glaseada	Choclo	Tomate con pimiento verde	Sandia	Jugo de temporada
VIERNES 17	Garbanzo con carne	Plato ambateño (huevo - embutido)	Tortilla de papa	Remolacha con zanahoria	Rosero quiteño	Jugo de temporada
LUNES 20	Quinoa con chancho	Pastel de carne	Arroz verde	Ensalada de pimientos (rojo, verde - amarillo)	Kiwi	Jugo de temporada
MARTES 21	Nabo chino	Pollo al pimentón	Arroz blanco	Vainitas	Mochines de maduro	Jugo de temporada
MIÉRCOLES 22	Chupe de pescado	Seco de chivo	Arroz amarillo	Aguacate con tomate	Granadilla	Jugo de temporada
JUEVES 23	Crema de pollo	Pescado al ajillo	Verde (patacones)	Tomate con cebolla	Gelatina sin azúcar (cuajada)	Jugo de temporada
VIERNES 24	Frijol, con verde	Salón en salsa Robert	Maduro (cocinado)	Alverja con zanahoria	Durazno	Jugo de temporada
LUNES 27	Sopa cebada perlada	Bisteck	Arroz blanco	César	Pastel de manzana	Jugo de temporada
MARTES 28	Crema de pollo	Atún	Chocos	Tomate con cebolla	Pera	Jugo de temporada
MIÉRCOLES 29	Locro de zambo	Carne a la plancha	Arroz verde	Rábano	Babarois piña	Jugo de temporada
JUEVES 30	Locro de haba	Pescado gratinado	Arroz amarillo	Espinaca con zanahoria	Uvas	Jugo de temporada
VIERNES 31	Puchero salteño	Churrasco quiteño (carne a la plancha - huevo)	Tortilla papa	Remolacha	Pastel de Durazno	Jugo de temporada

LUNCH

OCTUBRE

MIÉRCOLES 1

Pollo con vegetales
papas chaucha
(Tomate y
espárragos)
Mandarina
Agua mineral / Agua
con gas

JUEVES 2

Choclo con queso
Melón
Te de frutas

VIERNES 3

Mini Hamburguesa de
carne molida (con
salsa de aguacate)
Sandía
Jugo de guayaba

LUNES 6

Sanduche mixto
Manzana
Jugo de mora

MARTES 7

Mote con chicharrón
Sandía
Te de frutas

MIÉRCOLES 8

Pollo a la plancha con
papas cocinadas
Piña
Agua mineral / Agua
con gas

JUEVES 9

Mini rollo de
carne molida
(al horno)
relleno de
verduras
Naranja
Limonada

VIERNES 10

FERIADO

LUNES 13

Sándwich de huevo
(pan integral)
Kiwi
Tomate de árbol

MARTES 14

Fritada con choclo y
curtido
Frutillas
Jugo naranjilla

MIÉRCOLES 15

Cevichocho (chocos,
chifles con atún)
Fresas
Limonada

JUEVES 16

Tallarín con
pollo coreano,
en salsa de
frutal
Piña
Guanábana

VIERNES 17

Pollo al horno con
papas a la francesa
Pera
Jugo de naranja

LUNES 20

Empanada de
viento (al horno)
Manzana
Morochoanada de
viento (al horno)

MARTES 21

Tortilla de atún
Sandía
Guayaba

MIÉRCOLES 22

Yogurt griego con
avena (cocinada con
canela) y arándanos
Melón
Jugo de mora

JUEVES 23

Tigrillo
Granadilla
Aromática

VIERNES 24

Salchipapa (papa al
horno - embutido al
horno)
Saudia
Limonada

LUNES 27

Quimbolito
Papaya
Avena con
maracuyá

MARTES 28

Muchines de maduro
(al horno) con queso
y carne molida
Manzana
Te frutas

MIÉRCOLES 29

Sánduche mexicano
(cochinita pibil,
aguacate)
Durazno
Jugo de mora

JUEVES 30

Torta de
zanahoria con
nueces, pasas y
almendras
Kiwi
Leche

VIERNES 31

Shawarma, pollo al
horno y salsa de
yogurth
Piña
Agua mineral / Agua
con gas

