



MENÚ OCTUBRE

Dieta



DIA	LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
PROTEINA			BEANS WITH GROUND MEAT/SAUSAGE FRÍJOLES CON CARNE EN POLVO/CHORIZO	GRILLED PORK CERDO A LA PLANCHA	GRILLED FISH FILLET FILETE DE PESCADO A LA PARRILLA
PROTEÍNA OPCIONAL			SHREDDED CHICKEN POLLO MECHADO	GRILLED CHICKEN BREAST PECHUGA A LA PLANCHA	GOLDEN THIGHS MUSLOS DORADOS
CEREAL			WHITE RICE ARROZ BLANCO	RICE WITH CARROT ARROZ CON ZANAHORIA	GREEN RICE ARROZ VERDE
ENERGÉTICO			RIPE PLANTAIN PLATANO MADURO	CREOLE POTATOES CRIOLLITAS	PLANTAIN PUREE PURE DE PLATANO
REGULADOR			AVOCADO AGUACATE	HOT VEGETABLES VERDURA CALIENTE	GREEK SALAD ENSALADA GRIEGA
VERDURA CALIENTE			STEAMED CARROT ZANAHORIA VAPOR	SQUASH STEW CALABACIN GUISADO	PUMPKIN STEW AHUYAMA GUISADA

LUNES 6 AL VIERNES 10 DE OCTUBRE

SEMANA DE RECESO

DIA	13 LUNES	14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
PROTEINA		CREOLE FLANK STEAK SOBREBARRIGA CRIOLLA	BAKED CHICKEN WINGS ALITAS DE POLLO AL HORNO	BAKED TILAPIA TILAPIA AL HORNO	GRILLED PORK CERDO A LA PARRILLA
PROTEÍNA OPCIONAL		SHREDDED PORK CERDO PICADO	GRILLED MEAT CARNE ASADA	GOLDEN CHICKEN POLLO DORADO	ROASTED GROUPE MERO ASADO
CEREAL		VEGETABLE RICE ARROZ VERDURAS	SESAME RICE ARROZ AJONJOLI	RICE WITH PASTA ARROZ TIGRE	WHITE RICE ARROZ BLANCO
ENERGÉTICO		COUNTRY POTATOES PAPA CAMPESINA	CASSAVA STICKS PALITOS DE YUCA	BAKED PLANTAIN PLATANO HORNO	GOLDEN POTATOES PAPA DORADA
REGULADOR	COLUMBUS DAY HOLIDAY HISPANIC DAY HOLIDAY	RED SALAD ENSALDA ROJA	MIXED SALAD ENSALDA MIXTA	GREEN SALAD ENSALDA VERDE	PARMESAN TOMATO TOMATE PARMESAN
VERDURA CALIENTE		SQUASH STEW CALABACIN GUISADO	PUMPKIN STEW AHUYAMA GUISADA	CUCUMBER WITH EGG PEPINO CON HUEVO	STEWED SWISS CHARD ACELGA GUISADA

DIA	20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
PROTEINA	GRILLED STEAK WITH CHIMICHURRI CHURRASCO CON CHIMICHURRI	PROVENÇAL CHICKEN POLLO PROVENÇAL	SPANISH OMELET WITH MEAT TORTILLA ESPAÑOLA CON CARNE	FISH IN GARLIC SAUCE PESCADO EN SALSA DE AJO	MEAT LASAGNA LASAGNA CARNI
PROTEÍNA OPCIONAL	GRILLED CHICKEN BREAST PECHUGA PLANCHA	GRILLED MEAT CARNE ASADA	GRILLED PORK CERDO PLANCHA	GOLDEN CHICKEN POLLO DORADO	CHICKEN BREAST PECHUGA DE POLLO
CEREAL	RICE WITH CARROT ARROZ CON ZANAHORIA	WHITE RICE ARROZ BLANCO	RICE WITH PEAS ARROZ CON ARVERJA	PARSLEY RICE ARROZ PEREJIL	BREAD PAN
ENERGÉTICO	POTATO WEDGES CASQUITOS DE PAPA	PARSLEY POTATOES PAPA PEREJIL	BAKED RIPE PLANTAIN MADURO AL HORNO	GLAZED CRIOLLA POTATOES CRIOLLAS GLASEADAS	MASHED POTATOES PURE DE PAPA
REGULADOR	GREEK-STYLE SPINACH ESPINACA A LA GRIEGA	CARROT STICKS PALITOS DE ZANAHORIA	CAESAR SALAD ENSALADA CESAR	ROMAINE SALAD ENSALADA ROMANA	SALAD ENSALADA
VERDURA CALIENTE	PUMPKIN STEW AHUYAMA GUISADA	CUCUMBER WITH EGG PEPINO CON HUEVO	GLAZED GREEN BEANS HABICHUELA GLACEADA	VEGETABLE CAKE TORTA VERDURAS	STEWED SWISS CHARD ACELGA GUISADA

DIA	27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES
PROTEINA	SWEET AND SOUR PORK CERDO AGRIDULCE	VEAL STROGANOFF STROGANOFF DE TERNERA	GRILLED CHICKEN BREAST PECHUGA A LA PLANCHA	BEEF STEW ESTOFADO DE CARNE	BEEF HAMBURGER WITH CHEESE HAMBURGUESA DE CARNE CON QUESO
PROTEÍNA OPCIONAL	STEWED CHICKEN POLLO SUDADO	GRILLED MEAT CARNE ASADA	SHREDDED MEAT CARNE MECHADA	CHICKEN IN SAUCE POLLO EN SALSA	
CEREAL	YELLOW RICE ARROZ AMARILLO	WHITE RICE ARROZ BLANCO	RICE WITH PASTA ARROZ TIGRE	WHITE RICE ARROZ BLANCO	FRENCH FRIES PAPA FRANCESA
ENERGÉTICO	PARSLEY POTATOES PAPA PEREJIL	CASSAVA STICKS PALITOS DE YUCA	PLANTAIN BASKET CANASTILLA DE PLATANO	STEAMED CRIOLLA POTATOES PAPA CRIOLLA AL VAPOR	LETTUCE AND TOMATO LECHUGA TOMATE
REGULADOR	CABBAGE SALAD ENSALADA DE REPOLLO	BROCCOLI BROCOLI	CAPRESE SALAD ENSALADA CAPRESSE	RUSSIAN SALAD ENSALADA RUSA	STEWED SWISS CHARD ACELGA GUISADA
VERDURA CALIENTE	STEAMED CARROT ZANAHORIA VAPOR	STEWED SWISS CHARD ACELGA GUISADA	PUMPKIN STEW AHUYAMA GUISADA	GREEN PEPINO WITH EGG PEPINO CON HUEVO	

MENUS SIN LACTEOS, SIN MANTEQUILLA, SIN MARGARINA Y SIN CREMA DE LECHE

ALL MENUS INCLUDE

LOS MENUS INCLUYEN:

SALAD BAR BARRA DE ENSALADA	VARIETY OF FRESH VEGETABLES AND ADDITIONAL VINAIGRETTE VARIEDAD DE VERDURAS FRESCAS Y VINAGRETA ADICIONAL
FRUIT BAR BARRA DE FRUTA	"IN DIET MENUS, ONLY 1 OF THESE OPTIONS IS OFFERED THAT THE STUDENT CHOOSES EN LOS MENUS DE DIETAS SOLO SE OFRECE 1 DE ESTAS OPCIONES LA QUE EL ESTUDIANTE ELIJA"
DRINK BEBIDA	FRUIT VARIETY ACCORDING TO HARVEST VARIEDAD DE FRUTA SEGÚN COSECHA
DESSERT POSTRE	HOMEMADE PREPARATION PREPARACION CASERA

