

Menú congregado de Fresno

Octubre de 2026



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
<u>*Fuente de vitamina A</u> <u>Fuente de vitamina C</u> <u>*Fuente de vitaminas A y C</u> Indica sodio > 1000 mg Se sirve leche al 1 %			Carnitas de puerco Frijoles pintos <u>*Verduras fiesta</u> Tortilla de trigo integral Plátano fresco Leche Salsa picante	Hamburguesa de pavo Papas rojas <u>Brócoli</u> Pan integral de hamburguesa Manzana fresca Galleta de mantequilla y azúcar Leche Mostaza Kétchup
5	6	7	8	9
Pollo agri dulce con arroz jazmín Verduras japonesas *Coliflor con zanahorias Galletas Graham integrales Manzana fresca Leche	Abadejo empanizado a la cazadora *Pasta integral a la florentina Sopa minestrone Chícharos verdes <u>Naranja fresca</u> Leche	Puerco al pastor Pico de gallo Frijoles charros Tortilla de trigo integral <u>Puré de manzana, 4 oz</u> Leche	Pollo BBQ deshebrado Elote estilo vaquero <u>Brócoli</u> Pan integral de hamburguesa Fruta fresca de temporada Galleta con chispas de chocolate Leche	Carne de res picada con salsa estilo steakhouse <u>*Puré de camote</u> Ejotes Panecillo de trigo integral Pera fresca Leche
12	13	14	15	16
Albóndigas suecas de res y cerdo con pasta integral Chícharos con champiñones *Zanahorias con perejil <u>Naranja fresca</u> Leche	Pastel de pollo sobre panecillo integral de suero de leche Granos de elote <u>*Hojas de berza</u> Manzana fresca Leche	Pastel de carne estilo criollo <u>Puré de papas</u> Ejotes Panecillo de trigo integral Fruta fresca de temporada Leche Mantequilla	Hamburguesa de pavo casera *Papas fritas de camote <u>Brócoli</u> Pan integral de hamburguesa Pera fresca Leche	Puerco a la cubana Arroz integral con cilantro Frijoles negros estilo fiesta Calabacitas con elote <u>Naranja fresca</u> Leche
19	20	21	22	23
Pollo cremoso al estragón <u>*Suflé de camote</u> Ejotes Pan de trigo integral Manzana fresca Leche Mantequilla	Hamburguesa de res Hojas enteras de lechuga Frijoles horneados Papas rojas con perejil Pan integral de hamburguesa <u>Naranja fresca</u> Leche Kétchup	Paella mixta Pollo, salchicha y camarones Arroz integral en el platillo *Verduras fiesta Postre crujiente de durazno Leche	Souvlaki de pollo Pilaf de lentejas y verduras Calabacitas y tomates Galletas Graham integrales <u>Naranja fresca</u> Leche	<u>Salteado de res molida y brócoli</u> Arroz integral asiático *Zanahorias con jengibre Sopa de huevo Fruta fresca de temporada Leche
26	27	28	29	30
Chili de res con frijoles Verduras succotash <u>*Coles de Bruselas asadas</u> <u>y camotes</u> Panecillo de trigo integral Pera fresca Leche	Pollo Marsala Puré de papas con parmesano Verduras italianas Panecillo de trigo integral <u>Naranja fresca</u> Leche	Abadejo con costra de papa con orzo al limón y espárragos Ejotes <u>*Coliflor con zanahorias</u> Manzana fresca Leche Salsa tártara	Bistec Salisbury con salsa de cebolla Papas rojas con perejil <u>*Hojas de berza</u> Pan de elote Fruta fresca de temporada	Tazón de enchiladas de pollo verde Arroz integral en el platillo Frijoles negros Elote a la mexicana <u>Naranja fresca</u> Leche