



# MEALS ON WHEELS

## Menú de Octubre 2021



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> <b>CARNE GUISADA</b> Carne y jugo de carne con puré de papa chícharos y zanahorias pan y mantequilla galleta
<b>4</b> <b>Nuevo! POLLO Y BOLA DE MASA HERVIDA</b> Con zanahorias y papas El col de bruselas fruta en almíbar	<b>5</b> <b>SALMÓN DE AJO</b> arroz salvaje pimiento y cebolla fruta fresca postre  <i>Alt: pollo de ajo</i>	<b>6</b> <b>POLLO ROMERO</b> Pechuga de pollo papas asadas betabel duraznos calientes pan y mantequilla	<b>7</b> <b>SÁNDWICH CALIENTE DE JAMÓN Y QUESO</b> jamón, queso, crema, pan integral verduras mixtas muffin de calabacín <b>Alt: sándwich caliente de pollo y queso</b>	<b>8</b> <b>CHILI (GUISO DE CARNE MOLIDO Y TOMATE)</b> Carne molido y frijoles en puré de tomate zanahorias puré de manzana muffin de maíz
<b>11</b> <b>PASTA DE POLLO GRIEGO</b> con corazones de alcachofas, tomate seco, ejotes postre muffin	<b>12</b> <b>ESPAQUETI CON SALSA DE CARNE</b> carne molido y puré de tomate con fideo brócoli al vapor peras calientes galleta	<b>13</b> <b>Nuevo! POLLO DE MIEL Y AJO</b> papas asadas elote piña pan y mantequilla	<b>14</b> <b>MAHI MAHI (PESCADO)</b> trozos de pescado en salsa de crema y espinaca con fideo verduras mixtas pudding chocolate  <i>Alt: pollo</i>	<b>15</b> <b>DESAYUNO</b> huevo revuelto a queso encima de papas con salchicha de pavo peras calientes muffin inglés y mantequilla
<b>18</b> <b>Nuevo! CROQUETAS DE ATÚN</b> con fideo verduras mixtas galleta  <i>Alt: croquetas de pollo</i>	<b>19</b> <b>LASAÑA DE CARNE</b> brócoli duraznos calientes galleta	<b>20</b> <b>POLLO AGRIDULCE</b> con piña y pimiento verduras mixtas arroz integral galleta	<b>21</b> <b>PASTEL DE CARNE</b> puré de papa verduras mixtas fruta en almíbar pan y mantequilla	<b>22</b> <b>PESCADO PARMESANO</b> con arroz integral verduras mixtas galleta  <i>alt: pollo parmesano</i>
<b>25</b> <b>GUISO DE FIDEO Y PAVO</b> pavo y fideo en salsa de crema brócoli al vapor manzanas al horno galleta	<b>26</b> <b>SÁNDWICH BARBACOA</b> pan integral chícharos y zanahorias sandía	<b>27</b> <b>LOMO DE PUERCO</b> con jugo de carne, puré de camote ejotes pan y mantequilla galleta  <i>alt: pollo asado</i>	<b>28</b> <b>JAMÓN ASADO</b> con salsa de mostaza- manzana papas el col de bruselas pan integral y mantequilla fruta  <i>alt: pollo asado</i>	<b>29</b> <b>Nuevo! PESCADO DE HIERBA MOSTAZA</b> sémola de maíz verduras mixtas galleta  <i>alt: pollo de hierba mostaza</i>