LUNES 2 NOVIEMBRE	MARTES 3 NOVIEMBRE	MIÉRCOLES 4 NOVIEMBRE	JUEVES 5 NOVIEMBRE	VIERNES 6 NOVIEMBRE
FERIADO	**FERIADO**	**RM.-** Muffins de naranja, colada de harina de plátano. **ALM.-** Sopa de lenteja, estrellas de pescado, puré de poroto y ensalada de granos **RT.-** Arepa con queso y jugo de mora.	**RM.-** Huevito duro de codorniz, pera y colada de quinua. **ALM.-** Arroz compuesto con pollo y verduras. **RT.-** Tostadas francesas con miel de frutilla y batido de papaya.	**RM.-** Fruta picada con amaranto. **ALM.-** Sopa de garbanzo, ensalada de fideos, atún, pimiento, zanahoria y arvejas. **RT.-** Mote pillo, jugo de naranja.
LUNES 9 NOVIEMBRE	**MARTES 10 NOVIEMBRE**	**MIÉRCOLES 11 NOVIEMBRE**	**JUEVES 12 NOVIEMBRE**	**VIERNES 13 NOVIEMBRE**
RM.- Ensalada de fideo, arvejas, zanahoria, brócoli y pimientos, agua saborizada. **ALM.-** Crema de puerros, arroz pillo, ensalada de remolacha y tomate. **RT.-** Tostada con mantequilla de maní y fresas, batido de vainilla.	**RM.-** Conflex de quinua con leche y fresas picadas. **ALM.-** Sopa de cebada, nuggets de pescado, puré de garbanzo, ensalada de lechuga y tomate. **RT.-** Taco de pollo, jugo de maracuyá.	**RM.-** Bites de camote, chía y harina de coco, sandía. **ALM.-** Crema de champiñones, arroz con menestra de lenteja, ensalada de coliflor, brócoli y zanahoria. **RT.-** Ensalada de frutas con amaranto.	**RM.-** Maduro frito con queso, jugo de mora. **ALM.-** Caldo de pollo con fideos y verduras. **RT.-** Sanduche de huevo revuelto, zanahoria y arveja, jugo de mandarina.	**RM.-** Guineo, colada de morocho en leche. **ALM.-** Sopa de poroto tierno, pastel de papa y atún, ensalada de col morada, pasas y ajonjolí. **RT.-** Pan integral, mermelada de fresas hecha en casa, batido de naranjilla.
LUNES 16 NOVIEMBRE	**MARTES 17 NOVIEMBRE**	**MIÉRCOLES 18 NOVIEMBRE**	**JUEVES 19 NOVIEMBRE**	**VIERNES 20 NOVIEMBRE**
RM.- Muchines de yuca con miel de caña, jugo de fresas. **ALM.-** Sopa de trigo, huevos rancheros con arroz integral, ensalada de granos tiernos. **RT.-** Pera, colada de morocho, galleta integral.	**RM.-** Ensalada de frutas con amaranto. **ALM.-** Crema de brócoli, pescado apanado con avena, encebollado, arroz, ensalada de pepinillo. **RT.-** Pizza de vegetales, jugo de mora.	**RM.-** Pan cakes con linaza y miel, jugo de melón. **ALM.-** Sopa de arvejas, lasaña de berenjenas, ensalada de col morada y ajonjolí. **RT.-** Llapingachos con queso, batido de mora y vainilla.	**RM.-** Galleta integral con queso de crema + mermelada de mora y fresas, batido de guineo. **ALM.-** Seco de pollo, ensalada de espinaca, zanahoria y tomate. **RT.-** Tortilla de choclo, jugo de naranja.	**FERIADO**
LUNES 23 NOVIEMBRE	**MARTES 24 NOVIEMBRE**	**MIÉRCOLES 25 NOVIEMBRE**	**JUEVES 26 NOVIEMBRE**	**VIERNES 27 NOVIEMBRE**
RM.- Piña, colada de morocho. **ALM.-** Crema de zuquini, huevos al horno con verduras, arroz integral. **RT.-** Tostadas Integral con mantequilla, batido de leche con fresas.	**RM.-** Plátano cocido con queso, jugo de naranjilla. **ALM.-** Arroz menestra de poroto, pescado a la plancha y encebollado. **RT.-** Deditos de sal, batido de mango con leche de almendras	**RM.-** Tortilla de acelga, batido de leche de almendras y oritos. **ALM.-** Crema de acelga, ensalada de trigo y verduras, pollo a la plancha. **RT.-** Sanduche de crema de maní y fresas, batido de mora.	**RM.-** Pancakes de avena, miel de mandarina, jugo de tomate. **ALM.-** Sopa de lentejas, tigrillo. **RT.-** Yogurt con fruta picada y amaranto.	**RM.-** Papa chaucha con salsa de queso, jugo de melón **ALM.-** Chaulafan de pollo y verduras. **RT.-** Huevo duro, colada de avena y especies.

***Agua saborizada**

Preparación: en una jarrita de agua poner rodajas de fruta (naranja, toronja, frutilla, etc.), dos horas antes de consumir.
Contribuye al hábito de la ingesta de agua.