



GI School
we make education
a wonderful process

OCTOBER



LUNES 2		MARTES 3		MIÉRCOLES 4		JUEVES 5		VIERNES 6	
Arroz atollado o pollo a la plancha		Carne en tiras con verduras salteadas		Carne desmechada o pollo		Pollo a la plancha		Carne a la parrilla	
Pan bolita	Habichuelas guisadas con arveja	Garbanzos con papa al curry		Tacos		Tomates Napolitanos	Verduras en leche de coco	Maduro asado	
Arroz integral		Arroz Blanco	Arroz integral	Arroz Blanco	Arroz integral	Arroz Blanco	Arroz integral	Arroz Blanco	Arroz Integral
Crema de espinaca		Crema de verduras		Crema mexicana con maicitos		Sopa de torrijas		Frijoles	
Ensalada de Vegetales		Ensalada de Vegetales y Fruta		Ensalada de Vegetales con frijol verde		Ensalada de Vegetales y Fruta		Ensalada de Vegetales	
Jugo / Lácteo / Postre		Jugo / Lácteo / Postre		Jugo / Lácteo / Postre		Jugo / Lácteo / Postre		Jugo / Lácteo / Postre	
LUNES 9		MARTES 10		MIÉRCOLES 11		JUEVES 12		VIERNES 13	

SEMANA DE RECESO



LUNES 16		MARTES 17		MIÉRCOLES 18		JUEVES 19		VIERNES 20	
FESTIVO		Gulash (Carne de res y Vegetales)		Sudado de Pollo y Carne		Arroz a la marinera o pollo a la plancha		Lomo de cerdo saltado o pollo a la plancha	
		Papa con perejil		Maduro, Papa, Yuca		Mix de verduras con garbanzos		Tajadas a la refractaria	
		Arroz Blanco	Arroz integral	Arroz Blanco	Arroz Integral	Arroz Blanco	Arroz integral	Arroz Blanco	Arroz integral
		Crema de champiñones		Sopa Campesina (Frijol verde)		Crema de pescado		Sopa de avena	
		Ensalada de Vegetales con quinua y Fruta		Ensalada de Vegetales con blanquillos		Ensalada de Vegetales y Fruta		Ensalada de Vegetales	
Jugo / Lácteo / Postre		Jugo / Lácteo / Postre		Jugo / Lácteo / Postre		Jugo / Lácteo / Postre		Jugo / Lácteo / Postre	

LUNES 23		MARTES 24		MIÉRCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27	
Carne Molida		Pollo a la Plancha		Chuzos carne de res y pollo		Trucha o pollo a la plancha		Carne a la plancha	
Espaguetis con Salsa Napolitana	Frijoles caraota	Mi quitos de plátano	Mix de verduras con garbanzos	Papa salada		Papa con Perejil	Blanquillos guisados	Maduro asado	
Arroz Blanco	Arroz Integral	Arroz Blanco	Arroz integral	Arroz Blanco	Arroz integral	Arroz Blanco	Arroz integral	Arroz Blanco	Arroz Integral
Crema de ahuyama		Sopa de arroz con albóndigas		Sopa de letras		Sopa Campesina (Frijol verde)		Lentejas	
Ensalada de Vegetales		Ensalada de Vegetales y Fruta		Ensalada de Vegetales con quinua		Ensalada de Vegetales y Fruta		Ensalada de Vegetales	
Jugo / Lácteo / Postre		Jugo / Lácteo / Postre		Jugo / Lácteo / Postre		Jugo / Lácteo / Postre		Jugo / Lácteo / Postre	

LUNES 30		MARTES 31	
Pollo a la parrilla		Carne molida	
Papa Fiorentina	Garbanzos a la napolitana	Maduro asado	
Arroz Blanco	Arroz integral	Arroz Blanco	Arroz Integral
Crema de apio		Frijoles	
Ensalada de Vegetales		Ensalada de Vegetales y Fruta	
Jugo / Lácteo / Postre		Jugo / Lácteo / Postre	

"SENTIR GRATITUD Y NO EXPRESARLA, ES COMO
ENVOLVER UN REGALO Y NO DARLO"

William Arthur Ward

