

Menú

Día		día 1	día 2	día 3	día 4	día 5
DESAYUNO	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebidas		Jugo de naranja ,leche /c chocolate	Jugo de naranja, leche /c chocolate	Jugo de naranja ,leche /c chocolate	Jugo de naranja, leche /c chocolate
	Platillo		Chilaquiles con frijol	Pan Frances	Huevo revuelto con jamon	Enfrijoladas
	Acompañamiento		Crema, queso,cereal,pan dulce	Cereal,miel	Cereal,pan dulce	Cereal,pan dulce
	Opción Vegetariana		Chilaquiles con frijol	Platano macho frito con mermelada	ceviche de hongos	Enfrijoladas
REFRIGERIO		Quesadillas de queso o hongos	Pepino y zanahoria	Naranjas	Sandía en rebanadas	Manzana
COMIDA	Bebidas	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
	Sopa	Sopa de munición		Arroz	Caldo de hongos	Pasta fría
	Plato Fuerte	Milanesas de pollo	Hamburguesas con papas	Albondigas	Carme asada	Croquetas de atún y papa
	Guarnición	Esnalada de lechuga, jitomate y pepino	Papas fritas	Ensalada verde	Ensalada de nopal	Verduras al vapor
	Postre	Pay de limon	Danonino congelado	Flan	Bubulubu congelato	Gelatina
	Opción Vegetriana	berenjena empanizada	hamburguesa de portobello	albondiga de soya	nopal asado con tofu	croquetas de papa
CENA	Bebidas	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate
	Platillo	Tostadas de pollo	Banderillas	Molletes con pico de gallo	Tacos dorados de pollo	Salchichas a la plancha
	Alternativa	Queso,crema,frijol,lechuga, cereal, pan dulce	Pan dulce,ceral	Pan dulce, cereal	Pan dulce, cereal	Pan dulce, cereal
	Opción Vegetariana	Tostadas de aguacate	Brocheta de verduras	Molletes sin queso	Tacos dorados de brócoli	Verduras a la plancha

día 6	día 7	día 8	día 9	día 10	día 11	día 12	día 13
ultima cena							
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Jugo de naranja ,leche /c chocolate	Jugo de naranja, leche /c chocolate	Jugo de naranja ,leche /c chocolate	Jugo de naranja, leche /c chocolate	Jugo de naranja ,leche /c chocolate	Jugo de naranja, leche /c chocolate	Jugo de naranja ,leche /c chocolate	Jugo de naranja, leche /c chocolate
Coctel de frutas	Sandwich de jamón y queso a la plancha	Sopes de frijol	Pan Frances	Huevo revuelto con jamón	Chilaquiles con pollo	Enfrijoladas	Coctel de frutas
Cereal,pan dulce, Miel	Cereal, miel y cajeta	Crem, lechuga y queso	Cereal, miel	Cereal, miel	Crema, queso, cereal,pan dulce	Cereal,pan dulce	Cereal,pan dulce, Miel
Coctel de frutas	sandwich (en juca) de champiñones	Sopes de frijol	Platano macho frito con mermelada	Ceviche de hongos	Chilaquiles con frijoles	Enfrijoladas	Coctel de frutas
Jicaleta con chamoy y miguelito	Gaspacho de manzana y mango	Quesadillas de queso o hongos	Manzana	Naranjas		Pepino y zanahoria	Jicaleta con chamoy y miguelito
Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	BOXLUNCH	Agua de sabor	Refresco de lata	Agua de sabor	Agua de sabor
	Tacos de guisado (chicharron en salsa verde, rajas con crema, tinga de pollo, papa con chorizo, arroz y frijoles)	Sopa de munición	Jugo	Sopa de hongos		Pasta fría	
Pozole de pollo		Milanesas de pollo	Torta de Jamón	Carne Asada	Hamburguesa con queso	Croquetas de atún y papa	Niño envuelto con jamón y queso
lechuga, rabano, garbanzo		Esنالada de lechuga, jitomate y pepino		Ensalada de nopal	Papas fritas	Verduras al vapor	Ensalada rusa
Fresas con crema		Pay de limon	Galletas	Pay de manzana		Gelatina	Platanos con crema
pozole de verduras		berenjena empanizada	Torta de frijol	Nopales asados	Hamburguesa de portobelo	croquetas de papa	Torta de papa y espinaca
Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua simple	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate
Nuggets de pollo	Sincronizadas con pastor	Tostadas de pollo	Sincronizadas	Salchichas a la mexicana	Tacos dorados de pollo	Lasaña de verduras	Pizza de jamon y espinaca
Pan dulce,ceral	Pan dulce, cereal	Queso,crema,frijol,lechuga, cereal, pan dulce	Pan dulce,ceral	Pan dulce,ceral	Pan dulce, cereal	Pan dulce,ceral	Pan dulce, cereal
Mx de verduras a la plancha	Quesadillas de hongos	Tostadas de agacate	Quesadillas de champiñon	Hongos a la mexicana	Tacos dorados de brócoli	Lasaña de verduras	Jitomate relleno de espinaca y elote

día 14
refrigerio con papás
Fruta
Jugo de naranja ,leche /c chocolate
Sandwich de jamón y queso a la plancha
Cereal, miel y cajeta
sandwich (en juca) de champiñones

Gaspacho de manzana y mango
