

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 pollo	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	Jicaleta con chamoy y miguelito	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	Niño envuelto de jamón queso	Albondigas	Carme asada	Croquetas de atún y papa
	Guarnición	Ensalada de lechuga, jitomate y pepino	Ensalada rusa	Ensalada verde	Ensalada de nopal	Verduras al vapor
	Postre	Pay de limon	Platanos con crema	Flan	Danonino congelado	Gelatina
	Opción Vegetriana	berenjena empanizada	Tortas de papa y espinaca	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	Pizza de jamón y espinaca	Lasaña de verduras	Tostadas de pollo	Tacos dorados de pollo	Salchichas a la plancha
	Alternativa	Cereal, pan dulce	Pan dulce,ceral	Queso,crema,frijol,lechu ga, cereal, pan dulce	Pan dulce, cereal	Pan dulce, cereal
	Opción Vegetariana	Jitomate relleno de espinaca y elote	Lasaña de verduras	Tostadas de aguacate	Tacos dorados de brócoli	Verduras a la plancha

día 6	día 7	día 8	día 9	día 10	día 11	día 12	día 13
-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------

switch

	Fruta	Fruta	Agua simple	Fruta	Fruta	Fruta	
Jugo de naranja ,leche /c chocolate	Jugo de naranja, leche /c chocolate	Jugo de naranja ,leche /c chocolate	Jugo de naranja	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	Papa al horno	Pan Frances	Huevo revuelto con jamon	Enfrijoladas	Coctel de frutas
Cereal,pan dulce, Miel	Cereal, miel y cajeta	Crem, lechuga y queso	Jamón cortado y queso rallado	Cereal,miel	Cereal,pan dulce	Cereal,pan dulce	Cereal,pan dulce, Miel
Coctel de frutas	sandwich (en juca) de champiñones	Sopes de frijol	Papa al horno	Platano macho frito con mermelada	ceviche de hongos	Enfrijoladas	Coctel de frutas

	Gaspacho de manzana y mango	Quesadillas de queso o hongos	Manzana	Naranjas	Sandía en rebanadas	Pepino y zanahoria	Jicaleta con chamoy y miguelito
--	-----------------------------	-------------------------------	---------	----------	---------------------	--------------------	---------------------------------

Refresco de lata	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua simple	BOXLUNCH	Agua de sabor	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	Tortillas	Jugo		Pasta fría	Arroz
Hamburguesa con queso		Milanesas de pollo	Carne asada	Torta de Jamón	Hamburguesas con papas	Croquetas de atún y papa	Albondigas
papas a la francesa		Esنالada de lechuga, jitomate y pepino	Brocheta de verduras		Papas fritas	Verduras al vapor	Ensalada verde
	paletas heladas	Pay de limon	Queso rallado	Galletas	Danonino congelado	Gelatina	Flan
Hamburguesa de portobelo		berenjena empanizada	Brocheta de verduras	Torta de frijol	hamburguesa de portobello	croquetas de papa	albondiga de soya

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 de pastor	Tostadas de pollo	Salchichas asadas	Banderillas	Tacos dorados de pollo	Molletes con pico de gallo	Sincornizadas con pastor
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
Mix de verduras a la plancha	Quesadillas de hongos	Tostadas de agacate	Nopal asado	Brocheta de verduras	Tacos dorados de brócoli	Molletes sin queso	Quesdillas de hongos

día 14

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

