

MENÚ

Día 1

Día 2

DESAYUNO	Bebida	Jugo y Leche con Chocolate	Jugo y Leche con Chocolate
	Fruta	Fruta picada con miel y amaranto	Fruta picada con limón y azúcar
	Acompañamiento	Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce
	Acompañamiento	Chilaquiles Verdes	Quesadillas
	Platillo Vegano	Enfrijoladas de flor	Tamales de espinaca
	Platillo	Enfrijoladas de pollo o flor	Tamales de pollo o espinaca

REFRIGERIO	Bebida	Agua de sabor	Agua de sabor
	Acompañamiento	Jicama	Pepino
	Platillo Vegano	Quesadillas de hongos	Sandwich de queso
	Platillo	Quesadillas	Sandwich a la Plancha

COMIDA	Bebida	Agua de Sabor	Agua de Sabor
	Sopa	Sopa de Fideo y espinaca	Sopa de Verduras
	Acompañamiento	Pasta Alfredo	Papas a la francesa
	Acompañamiento	Alambre de champiñón	Verduras al vapor
	Platillo	Pechuga de pollo asada	Espaguetti a la boloñesa
		Tortillas	Pan
	Platillo Vegano	Nopal asado con frijoles	Espaguetti a la boloñesa de champiñones
	Ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
	Postre	Flan	Paleta Helada

CENA	Bebida	Agua de Sabor/ Leche con chocolate	
	Acompañamiento	Cereal/ Pan dulce	
	Acompañamiento	Ensalada Rusa	
	Platillo Vegano	Tacos de espinaca	
	Platillo	Pizza de jamón	

- *Toda la leche, crema y yoguth debe ser deslactosada
- *dejar complementos aparte (ej. Queso y crema para chilaquiles)
- *cuando los platillo se puedan preparar sin carne (como firjoles), favor de no incluirla