

# MENÚ

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

|          |                 |  |                                    |                                  |                                 |                                    |
|----------|-----------------|--|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| DESAYUNO | Bebida          |  | Jugo y Leche con Chocolate         | Jugo y Leche con Chocolate       | Jugo y Leche con Chocolate      | Jugo y Leche con Chocolate         |
|          | Fruta           |  | Fruta picada con yogurth y granola | Fruta picada con miel y amaranto | Fruta picada con limón y azucar | Fruta picada con yogurth y granola |
|          | Acompañamiento  |  | Cereal/ Pan dulce                  | Cereal/ Pan dulce                | Cereal/ Pan dulce               | Cereal/ Pan dulce                  |
|          | Acompañamiento  |  | Frijoles refritos                  | Salchichas a la plancha          | Quesadillas                     | Jamón a la plancha                 |
|          | Platillo Vegano |  | Enchiladas de quelite              | Molletes                         | Tamales de espinaca             | HotCakes Veganos                   |
|          | Platillo        |  | Enchiladas rojas de queso o pollo  | Molletes                         | Tamales de pollo o espinaca     | HotCakes                           |

|            |                 |                       |                       |                        |                     |                    |
|------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|---------------------|--------------------|
| REFRIGERIO | Bebida          | Agua de sabor         | Agua de sabor         | Agua de sabor          | Agua de sabor       | Agua de sabor      |
|            | Acompañamiento  | Jicama                | Pepino                | Sandía                 | Naranja             | Fruta de temporada |
|            | Platillo Vegano | Quesadillas de hongos | Sandwich de queso     | Mini flautas de frijol | Spoecitos de Frijol | Esquites           |
|            | Platillo        | Quesadillas           | Sandwich a la Plancha | Mini flautas de carne  | Sopecitos de frijol | Esquites           |

|        |                 |                                    |   |                          |                                |                              |
|--------|-----------------|------------------------------------|---|--------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| COMIDA | Bebida          | Agua de Sabor                      | Agua de Sabor                           | Agua de Sabor            | Agua de Sabor                  | Agua de Sabor                |
|        | Sopa            | Frijoles de la olla                | Sopa de Verduras                        | Sopa de Fideo y espinaca | Consomé de pollo               | Sopa de lentejas             |
|        | Acompañamiento  | Arroz blanco                       | Papas a la francesa                     | Pasta Alfredo            | Frijoles refritos              | Pure de papa                 |
|        | Acompañamiento  | Verduras a la plancha              | Verduras al vapor                       | Alambre de champiñon     | Ensalada rusa                  | Verduras gratinadas          |
|        | Platillo        | Picadillo con verduras             | Espaguetti a la boloñesa                | Pechuga de pollo asada   | Flautas de pollo, papa y queso | Pasta con atún               |
|        |                 | Tortillas                          | Pan                                     | Tortillas                | Pan                            | Pan                          |
|        | Platillo Vegano | Picadillo de lentejas con verduras | Espaguetti a la boloñesa de champiñones | Nopal asado con frijoles | Flautas de papa y frijol       | Pasta en tomate con verduras |
|        | Ensalada        | Barra de ensalada                  | Barra de ensalada                       | Barra de ensalada        | Barra de ensalada              | Barra de ensalada            |
| Postre | Gelatina        | Paleta Helada                      | Flan                                    | Dulces típicos           | Platanos asados                |                              |

|      |                 |                                    |                                    |                                    |                                    |  |
|------|-----------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|
| CENA | Bebida          | Agua de Sabor/ Leche con chocolate |  |
|      | Acompañamiento  | Cereal/ Pan dulce                  | Cereal/ Pan dulce                  | Cereal/ Pan dulce                  | Cereal/ Pan dulce                  |  |
|      | Acompañamiento  | Pasta Alfredo                      | Quesadillas                        | Ensalada Rusa                      | Alambre de verduras                |  |
|      | Platillo Vegano | Alambre de verduras                | Salpicon de garbanzos              | Tacos de espinaca                  | Pozole vegano                      |  |
|      | Platillo        | Alambre de pollo                   | Salpicon                           | Pizza de jamón                     | Pozole blanco                      |  |

\*Toda la leche, crema y yogurth 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