MENÚ

		Día 1	Día 2	Día 3
DESAYUNO	Bebida		Jugo y Leche con Chocolate	Jugo y Leche con Chocolate
	Fruta		Fruta picada con yogurth y granola	Fruta picada con miel y amaranto
	Acompañamiento		Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce
	Acompañamiento		Frijoles refritos	Salchichas a la plancha
	Platillo Vegano		Enchiladas de quelite	Molletes
	Platillo		Enchiladas rojas de queso o pollo	Molletes
REFRIGERIO	Bebida	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
	Acompañamiento	Jicama	Pepino	Sandía
	Platillo Vegano	Quesadillas de hongos	Sandwich de queso	Mini flautas de frijol
	Platillo	Quesadillas	Sandwich a la Plancha	Mini flautas de carne
COMIDA	Bebida	Agua de Sabor	Agua de Sabor	Jugo
	Sopa	Frijoles de la olla	Sopa de Verduras	
	Acompañamiento	Arroz blanco	Papas a la francesa	Bolsa de papas
	Acompañamiento	Verduras a la plancha	Verduras al vapor	Fruta de mano
	Platillo	Picadillo con verduras	Espaguetti a la boloñesa	Torta de Jamón, queso y frijol
		Tortillas	Pan	
	Platillo Vegano	Picadillo de lentejas con verduras	Espaguetti a la boloñesa de champiñones	Torta de hongosn, queso y frijol
	Ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	
	Postre	Gelatina	Paleta Helada	Galletas
CENA	Bebida	Agua de Sabor/ Leche con chocolate	Agua de Sabor/ Leche con chocolate	
	Acompañamiento	Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce	
	Acompañamiento	Pasta Alfredo	Quesadillas	
	Platillo Vegano	Alambre de verduras	Salpicon de garbanzos	
	Platillo	Alambre de pollo	Salpicon	

*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