

MENÚ

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

DESAYUNO	Bebida		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
	Acompañamiento		Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce
	Acompañamiento		Frijoles refritos	Salchichas a la plancha	Quesadillas
	Platillo Vegano		Enchiladas de quelite	Molletes	Tamales de espinaca
	Platillo		Enchiladas rojas de queso o pollo	Molletes	Tamales de pollo o espinaca

REFRIGERIC	Bebida	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
	Acompañamiento	Jicama	Pepino	Sandía	Naranja
	Platillo Vegano	Quesadillas de hongos	Sandwich de queso	Mini flautas de frijol	Spoecitos de Frijol
	Platillo	Quesadillas	Sandwich a la Plancha	Mini flautas de carne	Sopecitos de frijol

COMIDA	Bebida	Agua de Sabor	Agua de Sabor	Agua de Sabor	Jugo
	Sopa	Frijoles de la olla	Sopa de Verduras	Sopa de Fideo y espinaca	
	Acompañamiento	Arroz blanco	Papas a la francesa	Pasta Alfredo	Bolsa de papas
	Acompañamiento	Verduras a la plancha	Verduras al vapor	Alambre de champiñon	Fruta de mano
	Platillo	Picadillo con verduras	Espaguetti a la boloñesa	Pechuga de pollo asada	Torta de Jamón, queso y frijol
		Tortillas	Pan	Tortillas	
	Platillo Vegano	Picadillo de lentejas con verduras	Espaguetti a la boloñesa de champiñones	Nopal asado con frijoles	Torta de hongos, queso y frijol
	Ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	
Postre	Gelatina	Paleta Helada	Flan	Galletas	

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

*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