

MENÚ

Día 1

Día 2

DESAYUNO	Bebida		Jugo y Leche con Chocolate
	Fruta		Fruta picada con yogurth y granola
	Acompañamiento		Cereal/ Pan dulce
	Acompañamiento		Frijoles refritos
	Platillo Vegano		Enchiladas de quelite
	Platillo		Enchiladas rojas de queso o pollo

REFRIGERIC	Bebida		Agua de sabor
	Acompañamiento		Jicama
	Platillo Vegano		Quesadillas de hongos
	Platillo		Quesadillas

COMIDA	Bebida	Agua de Sabor	Agua de Sabor
	Sopa	Frijoles de la olla	Sopa de Verduras
	Acompañamiento	Arroz blanco	Papas a la francesa
	Acompañamiento	Verduras a la plancha	Verduras al vapor
	Platillo	Picadillo con verduras	Espaguetti a la boloñesa
		Tortillas	Pan
	Platillo Vegano	Picadillo de lentejas con verduras	Espaguetti a la boloñesa de champiñones
	Ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
Postre	Gelatina	Paleta Helada	

CENA	Bebida	Agua de Sabor/ Leche con chocolate	
	Acompañamiento	Cereal/ Pan dulce	
	Acompañamiento	Pasta Alfredo	
	Platillo Vegano	Alambre de verduras	
	Platillo	Alambre de pollo	

*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