

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

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	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