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

					Para llevar	
REFRIGERIO	Bebida	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
	Acompañamiento	Jicama	Pepino	Sandía	Manzana	Fruta de temporada
	Platillo Vegano	Quesadillas de hongos	Sandwich de queso	Mini flautas de frijol	Barras de amaranto	Esquites
	Platillo	Quesadillas	Sandwich a la Plancha	Mini flautas de carne	Barras de amaranto	Esquites

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

CENA	Bebida	Agua de Sabor/ Leche con chocolate	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	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 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