

# MENÚ

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7

DESAYUNO	Bebida		Jugo y Leche con Chocolate	Jugo y Leche con Chocolate	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	Fruta picada con limón y azucar	Fruta picada con miel y amaranto
	Acompañamiento		Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce
	Acompañamiento		Frijoles refritos	Salchichas a la plancha	-----	Jamón a la plancha	Quesadillas	Chilaquiles Verdes
	Platillo Vegano		Enchiladas de quelite	Molletes	Champiñones salteados	HotCakes Veganos	Tamales de espinaca	Enfrijoladas de flor
	Platillo		Enchiladas rojas de queso o pollo	Molletes	Huevo con jamón	HotCakes	Tamales de pollo o espinaca	Enfrijoladas de pollo o flor

REFRIGERIC	Bebida	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
	Acompañamiento	Jicama	Pepino	Sandía	Manzana	Fruta de temporada	Naranja	Gaspacho de manzana
	Platillo Vegano	Quesadillas de hongos	Sandwich de queso	Mini flautas de frijol	Barras de Amaranto	Esquites	Spoecitos de Frijol	Palomitas
	Platillo	Quesadillas	Sandwich a la Plancha	Mini flautas de carne	Barras de Amaranto	Esquites	Sopecitos de frijol	Palomitas

COMIDA	Bebida	Agua de Sabor	Agua de Sabor	Agua de Sabor	Agua de Sabor	Agua de Sabor	Agua de Sabor	Agua de Sabor
	Sopa	Frijoles de la olla	Sopa de Verduras	Sopa de Fideo y espinaca	-----	Sopa de lentejas	Consomé de pollo	Sopa de hongos
	Acompañamiento	Arroz blanco	Papas a la francesa	Pasta Alfredo	Arroz con verduras	Pure de papa	Frijoles refritos	Arroz rojo
	Acompañamiento	Verduras a la plancha	Verduras al vapor	Alambre de champiñon	Guisado de papas	Verduras gratinadas	Ensalada rusa	Ensalada de nopal
	Platillo	Picadillo con verduras	Espaguetti a la boloñesa	Pechuga de pollo asada	Pollo rostizado	Pasta con atún	Flautas de pollo, papa y queso	Tinga de pollo
		Tortillas	Pan	Tortillas	Tortillas	Pan	Pan	Tostadas
	Platillo Vegano	Picadillo de lentejas con verduras	Espaguetti a la boloñesa de champiñones	Nopal asado con frijoles	Elotes enteros	Pasta en tomate con verduras	Flautas de papa y frijol	Tinga de zanahoria
	Ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalda	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
Postre	Gelatina	Paleta Helada	Flan		Platanos asados	Dulces típicos	Danonino Congelado	

CENA	Bebida	Agua de Sabor/ Leche con chocolate						
	Acompañamiento	Cereal/ Pan dulce						
	Acompañamiento	Pasta Alfredo	Quesadillas	Ensalada Rusa	Calabazas salteadas	Salchichas a la plancha	Alambre de verduras	
	Platillo Vegano	Alambre de verduras	Salpicon de garbanzos	Tacos de espinaca		Burritos de frijol	Pozole vegano	
	Platillo	Alambre de pollo	Salpicon	Pizza de jamón	Banderillas	Burritos de frijol	Pozole blanco	

\*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