Considerar leche deslactosada para todos.

Menú 5 días

Día		1er día	2do día	3er día	4to día	5to día
DESAYUNO	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebidas		Jugo de naranja,leche c/ chocolate	Jugo de naranja,leche c/ chocolate	Jugo de naranja, leche c/ chocolate	Jugo de naranja, leche c/ chocolate
	Platillo		Chilaquiles con pollo	Hot Cakes con miel	Huevo revuelto con jamon	Sopes de frijol y crema
	Acompañamiento		Frijoles, Pan Dulce	Rollitos de Jamón, Cereal	Frijoles, Pan Dulce	Pollo o papa, Pan dulce
	Opción Vegetariana		Chilaquiles Verdes	Coctel de frutas y granola	Omelette con verduras	Sopes de frijol
Bebida:	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
REFRIGERIO		Quesadillas de queso y zanahoria con jicama	Pepino y jicama / Barrita de amaranto	Naranjas / Palanquetas	Sandía en rebanadas / Barra de granola	Manzanas Partidas
	Deslactosado	Dobladitas de frijol				Mini Sandwich
COMIDA	Bebidas	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	
	Sopa	Spaguetti	Sopa de fideo	Arroz	Sopa de verduras	
	Plato Fuerte	Milanesas de pollo	Hamburguesas con papas	Albondigas	Tacos dorados de pollo	
	Guarnición	Pure de papa	Papas fritas, Ensalada de jitomate	Verduras al vapor	Ensalada de Nopales	
	Postre	Pay de limon	Danonino congelado	Imposible	Fresas con crema	
	Opción Vegetriana	Alambre de verduras y garbanzo	Hamburguesas con medallón de lentejas	Albondigas de soya	Tacos dorados de papa	
CENA	Bebidas	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	
	Platillo	Tostadas de pollo con frijol	Sincronizadas	Molletes con pico de gallo	Sandwich a la plancha	
	Alternativa	Pan dulce	Pan dulce,ceral	Pan dulce, cereal	Pan dulce, cereal	
	Opción Vegetariana	Tostadas de frijol con aguacate	Burritos de huevo a la mexicana	Molletes con pico de gallo	Sandwich sin jamón de queso/aguacate	