

Menú 5 días

Día		1er día	2do día	3er día	4to día	5to día	
Representa comida foranea	DESAYUNO	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		Huevos Revueltos/Chilaquiles	Hot Cakes con miel	Huevo revuelto con jamon,	Sopes de frijol y pollo
		Acompañamiento		Frijoles, Pan Dulce	Rollitos de Jamón, Cereal	Frijoles, Pan Dulce	Pan dulce, crema, queso, lechuga
		Opción Vegetariana		Chilaquiles Verdes	Coctel de frutas y granola	Omelette con verduras	Sopes de frijol y aguacate
Bebida:	Agua de sabor	Agua de sabor / agua s	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	
REFRIGERIO		Chapata	Pepino y jicama limón y tajin	Naranjas	Sandía en rebanadas	Manzanas Partidas	
	Deslactosado	Manzana, jugo, gelatina	Palanquetas	Barritas de granola	Barras de amaranto	Palanquetas	
COMIDA	Bebidas	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	
	Sopa	Spaghetti blanco	Sopa de verduras	Arroz blanco	Sopa de verduras	Sopa de fideo	
	Plato Fuerte	Milanesas de pollo	Hamburguesas con papas	Albondigas	Tacos dorados de pollo	Taquitos de bistec y queso	
	Guarnición	Pure de papa	Papas fritas, Ensalada de jitomate	Zanahoria y Brocoli al vapor	Ensalada de Nopales y arroz	Ensalada, guacamole, queso	
	Postre	Pay de limon	Platanos con crema	Gelatina	Fresas con crema	Flan	
	Opción Vegetriana	Alambre de verduras y garbanzo	Hamburguesas con medallón de lentejas	Albondigas de soya	Tacos dorados de papa	Taquitos de nopales y champiñones	
Acompañar todas las comidas con ensalada verde mixta y verduras.							
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	Sincronizadas, ensalada o verduras asadas	Molletes, tostadas salpicón, ensalada	Sandwich a la planch, ensalada		
	Alternativa	Queso,crema,frijol,lechuga, cereal, pan dulce	Pan dulce,ceral	Pan dulce, cereal, queso, crema	Pan dulce, cereal		
	Opción Vegetariana	Tostadas de champiñones con aguacate	Burritos de huevo a la mexicana	Molletes con pico de gallo	Sandwich sin jamón de queso/aguacate		