

Día		1er día	2do día	3er día	4to día
DESAYUNO	Fruta		Fruta, yogurt y granola	Fruta, yogurt y granola	Fruta
	Bebidas		Jugo de naranja, leche c/ chocolate, agua sabor	Jugo de naranja, leche c/ chocolate, agua sabor	Jugo de naranja, leche c/ chocolate
	Platillo		chilaquiles verdes con pollo	enchiladas rojas de queso y pollo	Sopes de frijol y pollo
	Acompañamiento		Frijoles, Pan Dulce, huevo con jamón	Frijoles, Pan Dulce, huevo con salchicha	Pan dulce, crema, queso, lechuga
	Opción Vegetariana		Huevo a la mexicana y chilaquiles sin pollo	enchiladas rojas de queso y huevo a la mexicana	Sopes de frijol y aguacate
Bebida:	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
REFRIGERIO		Quesadillas de queso jicama	Pepino chile y limon	sandía chile y limon	Zanahoria y jicama chile y limon
COMIDA	Bebidas	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
	Sopa	sopa de frijol	sopa de lentejas	Arroz blanco	Sopa de verduras
	Plato Fuerte	Milanesas de pollo	tacos dorados de pollo y papa	Albondigas	Hamburguesas con papas
	Guarnición	pasta roja ensalada caesar	arroz rojo Ensalada verde	Verduras al vapor Ensalada verde. Tortillas	Papas fritas, ensalada de jitomate
	Postre	helado	bubulubu congelado	Gelatina	Plátanos con crema
	Opción Vegetariana	Alambre de verduras y garbanzo	tacos dorados de papa y sopa lentejas	Albondigas de soya	Hamburguesas con medallón de lentejas
Acompañamiento: barra de ensalada para las comidas.					
CENA	Bebidas	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	
	Platillo	molletes	Tostadas de salpicon	Sandwich a la plancha, ensalada	
	Alternativa	pan dulce, cereal, ensalada caesar	Queso, crema, frijol, lechuga, cereal, pan dulce, ensalada caesar	Pan dulce, cereal	
	Opción Vegetariana	Burrito de huevo a la mexicana	Tostadas de frijol con aguacate y jitomate y lechuga	Sandwich sin jamón de queso/aguacate	