

# MENÚ

Día 1

Día 2

DESAYUNO	Bebida		Jugo y Leche con Chocolate
	Fruta		Fruta picada con yogurth y granola
	Acompañamiento		Cereal/ Pan dulce
	Acompañamiento		Frijoles refritos
	Platillo Vegano		Enchiladas de quelite
	Platillo		Enchiladas rojas de queso o pollo

REFRIGERIO	Bebida	Agua de sabor	Jugo
	Acompañamiento	Jicama	Manzana
	Platillo Vegano	Quesadillas de hongos	Barras de amaranto
	Platillo	Quesadillas	Barras de amaranto

COMIDA	Bebida	Agua de Sabor	Jugo
	Sopa	Frijoles de la olla	
	Acompañamiento	Arroz blanco	Bolsa de papas
	Acompañamiento	Verduras a la plancha	Fruta de mano
	Platillo	Picadillo con verduras	Torta de Jamón, queso y frijol
		Tortillas	
	Platillo Vegano	Picadillo de lentejas con verduras	Torta de hongosn, queso y frijol
	Ensalada	Barra de ensalada	
Postre	Gelatina	Galletas	

CENA	Bebida	Agua de Sabor/ Leche con chocolate	
	Acompañamiento	Cereal/ Pan dulce	
	Acompañamiento	Pasta Alfredo	
	Platillo Vegano	Alambre de verduras	
	Platillo	Alambre de pollo	

\*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