

# MENÚ

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

DESAYUNO	Bebida		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
	Acompañamiento		Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce
	Acompañamiento		Frijoles refritos	Salchichas a la plancha	Quesadillas	Jamón a la plancha
	Platillo Vegano		Enchiladas de quelite	Molletes	Tamales de espinaca	HotCakes Veganos
	Platillo		Enchiladas rojas de queso o pollo	Molletes	Tamales de pollo o espinaca	HotCakes

REFRIGERIO	Bebida	Agua simple	Agua simple	Agua simple	Agua simple	Agua simple
	Acompañamiento	Jicama	Pepino	Sandía	Naranja	Manzana
	Platillo Vegano	Quesadillas de hongos	Sandwich de queso	Mini flautas de frijol	Spoecitos de Frijol	Barras de amaranto
	Platillo	Quesadillas	Sandwich a la Plancha	Mini flautas de carne	Sopecitos de frijol	Barras de amaranto

\*para llevar en el autobus

COMIDA	Bebida	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	Consomé de pollo	Sopa de lentejas
	Acompañamiento	Arroz blanco	Papas a la francesa	Pasta Alfredo	Frijoles refritos	Pure de papa
	Acompañamiento	Verduras a la plancha	Verduras al vapor	Alambre de champiñon	Ensalada rusa	Verduras gratinadas
	Platillo	Picadillo con verduras	Espaguetti a la boloñesa	Pechuga de pollo asada	Flautas de pollo, papa y queso	Pasta con atún
		Tortillas	Pan	Tortillas	Pan	Pan
	Platillo Vegano	Picadillo de lentejas con verduras	Espaguetti a la boloñesa de champiñones	Nopal asado con frijoles	Flautas de papa y frijol	Pasta en tomate con verduras
	Ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
Postre	Gelatina	Paleta Helada	Flan	Dulces típicos	Platanos asados	

CENA	Bebida	Agua simple/ Leche con chocolate	Agua simple/ Leche con chocolate	Agua simple/ Leche con chocolate	Agua simple/ Leche con chocolate	
	Acompañamiento	Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce	
	Acompañamiento	Pasta Alfredo	Quesadillas	Ensalada Rusa	Alambre de verduras	
	Platillo Vegano	Alambre de verduras	Salpicon de garbanzos	Tacos de espinaca	Pozole vegano	
	Platillo	Alambre de pollo	Salpicon	Pizza de jamón	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