

# MENÚ

Día 1

Día 2

Día 3

		Día 1	Día 2	Día 3
DESAYUNO	Bebida		Jugo y Leche con Chocolate	Jugo y Leche con Chocolate
	Fruta		Fruta picada con yogurth y granola	Fruta picada con miel y amaranto
	Acompañamiento		Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce
	Acompañamiento		Frijoles refritos	Salchichas a la plancha
	Platillo Vegano		Enchiladas de quelite	Molletes
	Platillo		Enchiladas rojas de queso o pollo	Molletes

		Día 1	Día 2	Día 3
REFRIGERIO	Bebida		Agua de sabor	Agua de sabor
	Acompañamiento		Pepino	Sandía
	Platillo Vegano		Sandwich de queso	Mini flautas de frijol
	Platillo		Sandwich a la Plancha	Mini flautas de carne

		Día 1	Día 2	Día 3
COMIDA	Bebida	Agua de Sabor	Agua de Sabor	Agua de Sabor
	Sopa	Frijoles de la olla	Sopa de Verduras	Sopa de Fideo y espinaca
	Acompañamiento	Arroz blanco	Papas a la francesa	Pasta Alfredo
	Acompañamiento	Verduras a la plancha	Verduras al vapor	Alambre de champiñon
	Platillo	Picadillo con verduras	Espaguetti a la boloñesa	Pechuga de pollo asada
		Tortillas	Pan	Tortillas
	Platillo Vegano	Picadillo de lentejas con verduras	Espaguetti a la boloñesa de champiñones	Nopal asado con frijoles
	Ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
Postre	Gelatina	Paleta Helada	Flan	

		Día 1	Día 2	Día 3
CENA	Bebida	Agua de Sabor/ Leche con chocolate	Agua de Sabor/ Leche con chocolate	
	Acompañamiento	Cereal/ Pan dulce	Cereal/ Pan dulce	
	Acompañamiento	Pasta Alfredo	Quesadillas	
	Platillo Vegano	Alambre de verduras	Salpicon de garbanzos	
	Platillo	Alambre de pollo	Salpicon	

\*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