

### Menú 3 días

| Día        |                    | 1er día                                     | 2do día                               | 3er día                                  |
|------------|--------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|
| DESAYUNO   | Fruta              |                                             | Fruta                                 | Fruta                                    |
|            | Bebidas            |                                             | Jugo de naranja,leche<br>c/ chocolate | Jugo de naranja,leche<br>c/ chocolate    |
|            | Platillo           |                                             | Chilaquiles con pollo                 | Hot Cakes con miel                       |
|            | Acompañamiento     |                                             | Frijoles, Pan Dulce                   | Rollitos de Jamón,<br>Cereal             |
|            | Opción Vegetariana |                                             | Chilaquiles Verdes                    | Coctel de frutas y<br>granola            |
|            |                    |                                             |                                       |                                          |
| Bebida:    | Agua de sabor      | Agua de sabor                               | Agua de sabor                         | Agua de sabor                            |
| REFRIGERIO |                    | Quesadillas de queso                        | Pepino y jicama                       | Naranjas                                 |
|            | Deslactosado       | Dobladitas de frijol                        |                                       |                                          |
|            |                    |                                             |                                       |                                          |
| COMIDA     | Bebidas            | Agua de sabor                               | Agua de sabor                         | Agua de sabor                            |
|            | Sopa               | Spaguetti                                   | Arroz                                 | Sopa de fideo                            |
|            | Plato Fuerte       | Milanesas de pollo                          | Albondigas                            | Hamburguesas con<br>papas                |
|            | Guarnición         | Pure de papa                                | Verduras al vapor                     | Papas fritas, Ensalada<br>de jitomate    |
|            | Postre             | Pay de limon                                | Imposible                             | Danonino congelado                       |
|            | Opción Vegetriana  | Alambre de verduras y<br>garbanzo           | Albondigas de soya                    | Hamburguesas con<br>medallón de lentejas |
|            |                    |                                             |                                       |                                          |
| CENA       | Bebidas            | Agua se sabor/leche<br>con chocolate        | Agua se sabor/leche<br>con chocolate  |                                          |
|            | Platillo           | Tostadas de pollo                           | Sincronizadas                         |                                          |
|            | Alternativa        | Queso,crema,frijol,lec<br>huga, cereal, pan | Pan dulce,ceral                       |                                          |
|            | Opción Vegetariana | Tostadas de frijol con<br>aguacate          | Burritos de huevo a la<br>mexicana    |                                          |
|            |                    |                                             |                                       |                                          |