

Considerar leche deslactosada para todos.

### Menú 4 días

| Día        |                    | 1er día                                           | 2do día                                  | 3er día                               | 4to día                                   |
|------------|--------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|
| DESAYUNO   | Fruta              |                                                   | Fruta                                    | Fruta                                 | Fruta                                     |
|            | Bebidas            |                                                   | Jugo de naranja,leche<br>c/ chocolate    | Jugo de naranja,leche<br>c/ chocolate | Jugo de naranja, leche<br>c/ chocolate    |
|            | Platillo           |                                                   | Chilaquiles con pollo                    | Hot Cakes con miel                    | Huevo revuelto con<br>jamon               |
|            | Acompañamiento     |                                                   | Frijoles, Pan Dulce                      | Rollitos de Jamón,<br>Cereal          | Frijoles, Pan Dulce                       |
|            | Opción Vegetariana |                                                   | Chilaquiles Verdes                       | Coctel de frutas y<br>granola         | Omelette con<br>verduras                  |
|            |                    |                                                   |                                          |                                       |                                           |
| Bebida:    | Agua de sabor      | Agua de sabor                                     | Agua de sabor                            | Agua de sabor                         | Agua de sabor                             |
| REFRIGERIO |                    | Quesadillas de queso<br>y zanahoria con<br>jicama | Pepino y jicama /<br>Barrita de amaranto | Naranjas /<br>Palanquetas             | Sandía en rebanadas /<br>Barra de granola |
|            | Deslactosado       | Dobladitas de frijol                              |                                          |                                       |                                           |
|            |                    |                                                   |                                          |                                       |                                           |
| COMIDA     | Bebidas            | Agua de sabor                                     | Agua de sabor                            | Agua de sabor                         | Agua de sabor                             |
|            | Sopa               | Spaguetti                                         | Sopa de fideo                            | Arroz                                 | Sopa de verduras                          |
|            | Plato Fuerte       | Milanesas de pollo                                | Hamburguesas con<br>papas                | Albondigas                            | Tacos dorados de<br>pollo                 |
|            | Guarnición         | Pure de papa                                      | Papas fritas, Ensalada<br>de jitomate    | Verduras al vapor                     | Ensalada de Nopales                       |
|            | Postre             | Pay de limon                                      | Danonino congelado                       | Imposible                             | Fresas con crema                          |
|            | Opción Vegetriana  | Alambre de verduras y<br>garbanzo                 | Hamburguesas con<br>medallón de lentejas | Albondigas de soya                    | Tacos dorados de<br>papa                  |
|            |                    |                                                   |                                          |                                       |                                           |
| CENA       | Bebidas            | Agua se sabor/leche<br>con chocolate              | Agua se sabor/leche<br>con chocolate     | Agua se sabor/leche<br>con chocolate  |                                           |
|            | Platillo           | Tostadas de pollo con<br>frijol                   | Sincronizadas                            | Molletes con pico de<br>gallo         |                                           |
|            | Alternativa        | Pan dulce                                         | Pan dulce,ceral                          | Pan dulce, cereal                     |                                           |
|            | Opción Vegetariana | Tostadas de frijol con<br>aguacate                | Burritos de huevo a la<br>mexicana       | Molletes con pico de<br>gallo         |                                           |