

Menú 5 días

Día		1er día	2do día	3er día	4to día	5to día
Representa comida foranea	DESAYUNO	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta
		Bebidas		Jugo de naranja,leche c/ chocolate	Jugo de naranja, leche c/ chocolate	Jugo de naranja, leche c/ chocolate
		Platillo		Huevos Revueltos/ Chilaquiles con pollo	Hot Cakes con miel	Huevo revuelto con jamon, verduras asadas
		Acompañamiento		Frijoles, Pan Dulce	Rollitos de Jamón, Cereal	Frijoles, Tortillas. Pan Dulce
		Opción Vegetariana		Chilaquiles Verdes	Coctel de frutas y granola	Omelette con verduras
	Bebida:	Agua de sabor	Agua de sabor / simple	Agua de sabor/ simple	Agua de sabor/ simple	Agua de sabor/ simple
	REFRIGERIO		Chapata	Pepino y jicama. Limón y Tajín	Naranjas. Limón y Tajín	Sandía en rebanadas Limón y Tajín
		Deslactosado	Manzana, jugo, gelatina	Barrita amaranto	Panlanqueta	Barritas cereal
	COMIDA	Bebidas	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua simple
		Sopa	Ensalada verde	Sopa de fideo	Arroz, ensalada de verduras y quinoa	Sopa de verduras
		Plato Fuerte	Milanesas de pollo	Croquetas de atún y papa	Albondigas	Tacos dorados de pollo
		Guarnición	Pure de papa/ Tortillas	Arroz blanco, pan blanco/ ensalada	Zanahoria y brocoli / Tortillas	Ensalada de Nopales y arroz
		Postre	Pay de limon	Arroz con leche	Gelatina	Fresas con crema *Plátanos
		Opción Vegetriana	Alambre de verduras y garbanzo	Croquetas de papa	Albondigas de soya	Tacos dorados de papa
	CENA	Bebidas	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate
		Platillo	Tostadas de pollo	Sincronizadas, ensalada o verduras asadas	Molletes, tostadas salpicón, ensalada	Sandwich a la planch, ensalada
		Alternativa	Queso,crema,frijol,lech	Pan dulce cereal	Pan dulce, cereal,	Pan dulce cereal

	Alternativa	Leche, cereal, pan dulce	Pan dulce, cereal	Queso, crema	Pan dulce, cereal	
	Opción Vegetariana	Tostadas de frijol con aguacate	Burritos de huevo a la mexicana	Molletes con pico de gallo	Sandwich sin jamón de queso/aguacate	