

### Menú 3 días

Día		1er día	2do día	3er día
DESAYUNO	Fruta		Fruta	Fruta
	Bebidas		Jugo de naranja, leche c/ chocolate/ agua de sabor	Jugo de naranja, leche c/ chocolate/ agua de sabor
	Platillo		Chilaquiles con pollo	enchiladas rojas de queso o pollo
	Acompañamiento		Frijoles, Pan Dulce, huevo con jamon, fruta picada con yogurt y granola	Frijoles, Pan Dulce, huevo con jamon, fruta picada con yogurt y granola
	Opción Vegetariana		Huevo a la mexicana o chilaquiles sin pollo	enchiladas rojas de queso o huevo a la mexicana
Bebida:	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
REFRIGERIO		Quesadillas	Pepino	sandía
			chile y limón	chile y limón

COMIDA	Bebidas	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
	Sopa	Pasta a la crema (deslactosa light)	sopa de lentejas	Sopa de verduras
	Plato Fuerte	Milanesas de pollo	tacos dorados de pollo y papa	Hamburguesas con papas
	Guarnición	pasta roja/ensalada cesar	arroz rojo y Ensalada verde	Papas fritas, Ensalada de jitomate
	Postre	helado	Gelatina	brownies
	Opción Vegetriana	Alambre de verduras y garbanzo	tacos de papa/sopa lentejas	Hamburguesas con medallón de lentejas
Acompañamiento: barra de ensalada para las comidas.				

CENA	Bebidas	Agua de sabor/leche con chocolate	Agua de sabor/leche con chocolate
	Platillo	Molletes	tostadas de salpicón de res
	Alternativa	Pan dulce, ceral, ensalada cesar	Pan dulce, ceral, ensalada cesar
	Opción Vegetariana	Tostadas de frijol con aguacate, jitomate y lechuga	Burritos de huevo a la mexicana