

Menú 5 días

Día		1er día	2do día	3er día	4to día	5to día
DESAYUNO	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebidas		Jugo de naranja,leche c/ chocolate	Jugo de naranja,leche c/ chocolate	Jugo de naranja, leche c/ chocolate	Jugo de naranja, leche c/ chocolate
	Platillo		Chilaquiles con pollo	Hot Cakes con miel	Huevo revuelto con jamon	Sopes de pollo y/ chorizo
	Acompañamiento		Queso, crema, Frijoles, Pan Dulce	Rollitos de Jamón, Cereal	Frijoles, Pan Dulce	Queso, crema, cebolla Pan dulce
	Opción Vegetariana		Chilaquiles Verdes con flor de calabaza	Rollitos de queso. Granola con fruta	Omelette con verduras	Sopes de frijol con nopales y zetas
Bebida:	Agua de sabor		Agua de sabor /Natural	Agua de sabor/Natural	Agua de sabor/ Natura	Agua de sabor/ Natural
REFRIGERIO			Pepino y jicama	Naranjas	Zanahoria y jicama	Sandia
			Barrita amaranto	Barra granola	Palanqueta	Palomitas
COMIDA	Bebidas	Comida en el centro de Puebla	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
	Sopa		Caldo de pollo	Spaguetti blanco	Sopa de verduras	Sopa de fideo
	Plato Fuerte		Bistec asado	Pechugas asadas	Tacos dorados de pollo	Hamburguesas con papas
	Guarnición		Arroz blanco, totopos y guacaole	Pure de papa	Ensalada Mixta	Papas fritas, Ensalada de jitomate
	Postre		Banana Cup	Pay de limon	Fresas con crema	Paletas de hielo
	Opción Vegetriana		Alambre de champiñones y queso	Alambre de verduras y garbanzo	Tacos dorados de papa	Hamburguesas con medallón de lentejas
Nota importante: En todas las comidas acompañar barra de ensalada verde y mixta						
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/ Acompañar de ensalada verde	Molletes con pico de gallo/ Acompañar de ensalada verde	Sandwich a la plancha.	
	Acompañamiento	Queso,crema,frijol,lechuga, cereal, pan dulce	Salsas, Pan dulce, cereal	Pan dulce, cereal	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	