

**GOBIERNO DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA**  
COMITÉ DE ADQUISICIONES, ARRENDAMIENTOS Y SERVICIOS  
DEL PODER EJECUTIVO DEL GOBIERNO DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA



*Licitación Pública Regional*  
**Número OM-INDE-025-2022**

**“SERVICIO INTEGRAL DE ALIMENTOS PREPARADOS PARA ATLETAS  
DEL INDE”**

**MENÚ  
PAQUETE 1  
CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO HALTEROFILIA  
GUADALUPE VICTORIA KM. 43**

## Semana 1 Halterofilia

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PLATO FUERTE</b>	Albóndigas de res en chipotle	Filete de pescado empanizado con amaranto a la plancha	Picadillo de res con calabacitas, rajas y cubitos de queso	Fajitas de pescado a la veracruzana (tomate, cebolla, chile california y aceitunas)	Hamburguesa de pechuga y queso c/ lechuga, tomate y cebolla
<b>GUARNICION</b>	Arroz c/ zanahoria	Vegetales al vapor	Arroz c/ elote	Rottini salteado c/ elote	Camote y papa salteada
<b>FRUTA</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>LIBRE</b>	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PLATO FUERTE</b>	Sándwich caliente de jamón, queso, lechuga, tomate y aguacate	Ensalada rusa de pollo con tostadas deshidratadas	Pan francés	Tostadas de pollo con lechuga, salsa y queso (2pz)	Tortitas de calabaza y queso c/ salsa de tomate
<b>GUARNICION</b>	Ensalada de papa	Gelatina de leche	Chocolate caliente	Frijoles fritos	Gelatina de agua
<b>LIBRE</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>LIBRE</b>	Tortilla de maíz	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

## Semana 2 Halterofilia

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Fajitas de pollo a la plancha c/ pimiento, zanahoria y cebolla y salsa teriyaki	Pescado c/ vegetales en juliana	Cubitos de pierna en salsa roja c/ nopales	Fajitas de pollo c/ salsa roja, zanahoria en rodajas y ejotes	Ensalada de atún co vegetales y crema c/ tostadas deshidratadas salmas
GUARNICION	Arroz al vapor c/ apio	Papitas cambray con mantequilla y chile de árbol	Spaguetti salteado	Arroz blanco	Gelatina de agua
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada de aguacate

CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Quesadilla Grill	Calabacitas rellenas de pollo al gratín	Hot cakes c/ avena	Sándwich caliente de jamón y queso c/lechuga, tomate, cebolla	Burritos de carne con tortilla integral
GUARNICION	Salsa bandera	Frijoles fritos	Maicena de sabor	Melón en cubitos	Frijoles fritos
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
BEBIDA	Agua de fruta	Agua de sabor	Agua de fruta	Agua de sabor	Agua de fruta

## Semana 3 Halterofilia

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PLATO FUERTE</b>	Tinga de pollo c/ cebolla morada curtida y tortilla de maíz	Filete de pescado empapelado con brócoli, zanahoria, calabaza y pimientos	Fajitas de pollo a la plancha con salsa teriyaki	Cubitos de pierna en BBQ	Chiles rellenos de picadillo con salsa de tomate
<b>GUARNICION</b>	Frijoles fritos	Pasta salteada	Arroz a vapor	Puré de papa	Arroz
<b>FRUTA</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>LIBRE</b>	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta

CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PLATO FUERTE</b>	Baguette de carnes frías con jamón, peperoni, queso, pepino, lechuga, tomate y cebolla	Pollo con mole	Sándwich de jamón y queso panela, lechuga, tomate, aguacate	Sincronizadas de jamón y queso	Molletes de frijol y queso c/ salsa bandera
<b>GUARNICION</b>	Ensalada con pasta	Arroz	Pasta fría con crema	Gelatina de agua	Maicena de vainilla
<b>LIBRE</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>LIBRE</b>	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

## Semana 4 Halterofilia

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PLATO FUEE</b>	Wrap de atún c/ lechuga, zanahoria, pepino, tomate y queso	Burritos de carne	Canelones con salsa bolognesa	Sándwich de jamón y queso amarillo, lechuga, tomate y cebolla	Estofado de pierna con vegetales
<b>GUARNICION</b>	Coditos fríos	Frijoles fritos	Pan con ajo y mantequilla	Ensalada de papa	Frijoles fritos
<b>FRUTA</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>LIBRE</b>	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PLATO FUERTE</b>	Bistec de res a la mexicana con nopales	Torta de pollo con lechuga, tomate, cebolla , rodajas de pepino y zanahoria rallada	Hot cakes con manzana rallada	Filete de pescado papillot	Pollo en salsa verde y chipotle
<b>GUARNICION</b>	Frijoles fritos	Ensalada verde	Maicena de sabor	Vegetales al vapor	Arroz blanco
<b>FRUTA</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>LIBRE</b>	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada