

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 2
CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO
ENSENADA**

Lunes

Desayuno

Naranja (2 porciones)

1 taza de avena

Huevo con jamón

1 rebanada pan integral

Posentreno :

Batido de proteína

1 plátano

Leche descremada 1 taza

¼ de avena

Comida

carne acompañada de frijoles con calabazas y aderezo junto con 6 tortillas y una porción de cacahuates

calabazas rebanadas

arroz 1 taza

Frijol cocido ½ taza (1 porción)

120 gr carne molida (4 porciones)

1 cucharada de aceite de oliva

½ aguacate

Cena

pasta con verdolagas y milanesa acompañado de

1 taza verdolaga (1 porción)

6 aceitunas rebanadas y agregarles a la pasta

Milanesa de pollo 120 gr (4 porciones)

1 cucharada aceite de oliva(1 porcion)

Martes

Desayuno

Sándwich de jamón de pavo

1 manzana entera

2 panes integrales (4 porciones)

2 Huevos enteros (2 porciones)

2 tortillas (2 porciones)

¼ aguacate

Jamón de pavo 2 rebanadas

1 rebanada de queso light

Pos entreno

Batido de proteína

1 plátano

Leche descremada 1 taza

1 rebanada de pan integral

2 cucharadas de crema de maní

Comida

Brócoli 1 taza/ zanahoria rebanada 1 pieza

2 birote (6 porciones)

½ taza de lentejas cocidas (1 porción)

Bistec de res 120 gr (4 porciones)

2 cucharadas de aceite de oliva

1 taza de arroz cocido

Cena

Espagueti

120 gramos de carne molida 4 porciones

Pasta 1 taza

Utilizar aceite de oliva para la preparación de la carne molida

Ensalada verde/ lechuga 1 taza, ½ taza de espinacas

Poner 1 birote

miércoles

desayuno

huevos con salchicha en un bolillo con un pan con queso

1 porción de pera entera

1 bolillo

Salchicha de pavo 2 pieza (2 porción)

2 huevos (2 porciones)

Queso philadelphia 1 cucharada (1 porción)

Posentreno

Batido de proteína

1 plátano

Leche descremada 1 taza

1 rebanada de pan integral

2 cucharadas de crema de maní

comida

filetes de pescado, con ensalada de lechuga, manzana, elote, crutones, elote, aderezo y semillas, y unas galletas saladas

Lechuga 3 tazas (1 porción)
Manzana mediana 1 pieza (1 porción)
1 taza crotones (2 porciones)
Galletas saladas 12 cuadritos (2 porciones)
1 taza elotes desgranados (2 porciones)
2 filetes de pescado (4 porciones)
Aderezo (½ cucharada)
Semillas de calabaza 1 ½ cucharas

Cena

2 chuletas de cerdo ahumadas

Hacerlas con aceite de oliva o de canoa

1 taza de arroz cocido/ ponerle elote

Ensalada, 1 cucharada de aderezo

jueves

Desayuno

Naranja (2 porciones)

1 taza de avena

Huevo con jamón

1 rebanada pan integral

posentreno

Batido de proteína

1 plátano

Leche descremada 1 taza

1 rebanada de pan integral

2 cucharadas de crema de maní

Comida

Bistec de res 4 porciones de 120 gramos

Arroz 1 taza

1 taza de espárragos cocidos

1 papa cocida 2 porciones

Sopa de lentejas

Cena

Torta de carne con queso, col y aguacate

1 taza de lechuga (1 taza)

naranja mediana 2 piezas (1 porción)

1 birote

1 tomate rebanado

2 rebanadas queso fresco (2 porciones)

120 gramos de pechuga de pollo (2 porciones)

Aguacate mediano 1/3 (1 porción)

Viernes

Desayuno

Huevo con salchicha, acompañado de 2 panes integrales

1 manzana entera

1 taza de avena cocida

2 panes integrales (2 porciones)

Huevo entero 2 piezas (2 porciones)

2 salchichas de pavo (2 porciones)

Posentreno

Batido de proteína

1 plátano

Leche descremada 1 taza

1 rebanada de pan integral

2 cucharadas de crema de maní

Comida

Milanesa con aderezo, acompañado de zanahorias y papas junto con arroz unas lentejas

Zanahoria picada ½ taza (1 porción)

1 papa (2 porciones)

1 taza de arroz integral (4 porciones)

Lentejas cocidas ½ taza (1 porción)

Milanesa 120 g (4 porciones)

1 cucharada aderezo (2 porción)

Cacahuates 14 piezas (1 porción)

Cena

carne acompañada de frijoles con calabazas y aderezo junto con 6 tortillas y una porción de cacahuates

calabazas rebanadas

arroz 1 taza

Frijol cocido ½ taza (1 porción)

120 gr carne molida (4 porciones)

1 cucharada de aceite de oliva

½ aguacate