

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 3
CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO REMO
SAN FELIPE**

Semana 1 SAN FELIPE

DESAYUNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Huevo revuelto c/ tomate y cebolla	3 Quesadillas c/ jamón en tortilla de maíz, salsa bandera	Machaca c/ huevo c/ cebolla, tomate y chile california	Sándwich caliente de jamón y queso c/lechuga, tomate, cebolla	2 Burritos de huevo c/ jamón
GUARNICION	Salchicha de pavo guisada con salsa roja	Frijoles fritos	Frijoles fritos	Gelatina de leche	Frijoles fritos
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
BEBIDA	Agua de fruta	Leche	Agua de fruta	Leche	Agua de fruta

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Fajitas de pollo a la plancha c/ calabaza, zanahoria y cebolla y salsa teriyaki	Albóndigas de pescado c/ vegetales	Cubitos de pierna en salsa roja c/ nopales	Fajitas de pollo c/ verde c/ chipotle, calabacita y rajas	Ensalada rusa de atún c/ tostadas deshidratadas , ensalada de aguacate
GUARNICION	Arroz al vapor c/ apio	Arroz blanco	Pasta salteada con matequilla	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

Semana 2 SAN FELIPE

DESAYUNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Huevo con salchicha	Torta caliente de jamón y queso amarillo, lechuga, tomate y cebolla	Huevo a la mexicana	Hot cakes integrales	Quesadillas c/ jamón y salsa bandera
GUARNICION	Frijoles fritos	Gelatina	Frijoles fritos	Papaya	Frijoles fritos
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
BEBIDA	Agua de sabor	Leche	Agua de sabor	Leche	Agua de sabor

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Fajitas de pollo c/bbq y papitas	Filete de pescado envuelto con tomate, cebolla, cilantro, elote y calabaza	Hamburguesa de pollo y queso, lechuga, tomate, cebolla	Estofado de pierna con zanahoria y calabacita	Pollo con apio y zanahoria en crema chipotle
GUARNICION	Arroz rojo	Arroz a vapor	Camote y papa salteado con mantequilla	Pasta salteada c/ pimientos	Arroz c/ calabaza
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

Semana 3 SAN FELIPE

DESAYUNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Huevo revuelto con cebolla, calabacita y espinacas Tortillas de maíz	Pan francés c/ miel maple	Huevo revuelto con tocino y cebolla	Sándwich caliente de jamón y queso lechuga, tomate y cebolla	Huevo con salsa roja y cebolla fileteada
GUARNICION	Frijoles fritos	Gelatina	Frijoles fritos	Yogurt c/ arándanos	Frijoles fritos
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Agua de sabor	Leche	Agua fresca	Leche	Agua fresca

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Pescado c/ brócoli, coliflor, tomate, cebolla y elote	Fajita s de pollo con salsa de mole	Picadillo de res c/ rajas, nopales, tomate y cebolla	Tinga de pollo c/cebolla morada	Cubitos de pierna en salsa de mostaza
GUARNICION	Pasta fría con crema y vegetales	Arroz blanco	Frijoles fritos	Arroz c/ calabacita	Rottini salteado c/ mantequilla y elote
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

Semana 4 SAN FELIPE

DESAYUNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Huevo con salchicha	Torta caliente de jamón y queso amarillo, lechuga, tomate y cebolla	Huevo a la mexicana	Hot cakes integrales	Quesadillas c/ jamón y salsa bandera
GUARNICION	Frijoles fritos	Gelatina	Frijoles fritos	Papaya	Frijoles fritos
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
BEBIDA	Agua de sabor	Leche	Agua de sabor	Leche	Agua de sabor

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Fajitas de pollo c/bbq y papitas	Filete de pescado envuelto con tomate, cebolla, cilantro, elote y calabaza	Hamburguesa de pollo y queso, lechuga, tomate, cebolla	Estofado de pierna con zanahoria y calabacita	Pollo con apio y zanahoria en crema chipotle
GUARNICION	Arroz rojo	Arroz a vapor	Camote y papa salteado con mantequilla	Pasta salteada c/ pimientos	Arroz c/ calabaza
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

Semana 4 SAN FELIPE

DESAYUNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Sándwich de huevo y queso amarillo	Huevo revuelto con calabacita, tomate, cebolla y chile california	Burritos de huevo con chorizo de pavo	Hot cakes con manzana rallada y canela	Chilaquiles rojos con pollo, crema y queso
GUARNICION	Avena con arándanos y nuez	Frijoles fritos	Frijoles fritos	Leche deslactosada	Frijoles fritos
LIBRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Bistec de res a la mexicana con nopales	Filete de pescado empanizado con amaranto a la plancha	Fajitas de pollo con rajas de poblano, calabaza en medias lunas y elote	Spaguetti a la bolognesa	Pollo en salsa verde y chipotle
GUARNICION	Frijoles de la olla	Vegetales al vapor	Arroz c/ zanahoria	Pan con ajo y mantequilla	Arroz blanco
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada