

SEMANA 1

DESAYUNO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Huevo revuelto(2 piezas y 2 claras) c/ tomate y cebolla acompañado de 2 tortillas de maíz	3 Quesadillas c/ jamón en tortillade maíz, salsa bandera	Machaca (3/4 taza) c/ huevo c/ cebolla, tomate y chile california	Sándwich caliente de pechuga (1 taza) y queso c/lechuga, tomate, cebolla	2 Burritos de huevo(2 piezas)c/ jamón
GUARNICION 1 taza mínimo	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
LIBRE	Agua de fruta	Leche	Agua de fruta	Leche	Agua de fruta

COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Albondigas de res (40 gr c/u) chipotle	Filete de pescado (1 pieza) empanizado con amaranto a la plancha	Picadillo de res (120gr) con calabacita, rajas y cubitos de queso(80gr)	Fajitas de pollo (120gr) a la veracruzana (tomate, cebolla, chile california y aceitunas)	Hamburguesa de pechuga(120gr) y queso (1 pieza) c/ lechuga, tomate y cebolla
GUARNICION 1 taza mínimo	Arroz c/ zanahoria	Arroz c/ verdura	Arroz c/elote	Pasta con verduras	Camote y papa salteada
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

Cena	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Sándwich caliente de pollo(120gr), queso(1 rebanada), lechuga, tomate y aguacate(1/3 de pieza)	Ensalada de pollo(120gr) con tostadas (3 piezas)	Enchiladas(3 piezas) de pollo(120gr) con queso fresco(20 gr)	Tostadas(2piezas) de pollo(120gr) con lechuga, salsa y queso	Tortitas de atun (2 piezas) con salsa de tomate
GUARNICION 1 taza mínimo	Ensalada de papa	Totopos horneados	Pure de papa	Frijoles molidos	Tortillas de maíz
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

SEMANA 2

COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Huevo (2 piezas) revuelto con cebolla, calabacita y espinacas Tortillas de maíz	Pan francés c/ miel Maple acompañado de huevo (2 piezas)	Huevo revuelto (2 piezas) con tocino y cebolla	Sándwich caliente de pechuga (1taza)y queso lechuga, tomate y cebolla	Huevo(2 piezas) con salsa roja y cebolla fileteada
GUARNICION 1 taza minimo	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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Fajitas de pollo (120 gr) a la plancha c/ pimiento, zanahoria y cebolla y salsa teriyaki	Pescado (1 pieza) c/ vegetales en juliana	Chuleta (2 piezas) de puerco con salsa roja y verdura	Fajitas de pollo(120 gr) c/ salsa roja, zanahoria en rodajas y ejotes	Ensalada de atún (1 lata) vegetales y crema (3cucharadas) c/ tostadas horneadas (4 piezas)
GUARNICION 1 taza minimo	Arroz al con verdura	Papitas cambay con mantequilla y chile de árbol	Espagueti (2 tazas) salteado	Arroz blanco	Pasta con ensalada
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 mixta

Cena	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Fajitas de pollo (1 taza) c/bbq y papitas	Filete de pescado envuelto con tomate, cebolla, cilantro, elote y Calabaza (2 piezas)	Hamburguesa de pollo (1 taza) y queso, lechuga, tomate,cebolla	Estofado de pierna (1 taza) con zanahoria y calabacita	Pollo (1 taza) con apio y zanahoria en cremachipotle
GUARNICION 1 taza minimo	Arroz rojo	Arroz a vapor	Camote y papa salteado	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

DESAYUNO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Huevo (2 piezas) con salchicha	Torta caliente de pechuga (1 taza) y queso amarillo	Huevo (2 piezas) a la mexicana	Hot cakes integrales Con huevo revuelto (2 piezas)	Quesadillas (2 piezas) 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
LIBRE	Agua de sabor	Leche	Agua de sabor	Leche	Agua de sabor

COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Pescado (2 piezas) c/ brócoli, coliflor, tomate, cebolla y elote	Fajitas de pollo (1 taza) con salsa de mole	Picadillo de res (1 taza) c/rajas, nopales, tomate y cebolla	Tinga de pollo (1 taza) c/cebolla morada	Cubitos de pechuga (1 taza) en salsa de mostaza
GUARNICION 1 taza minimo	Pasta fría con crema y vegetales	Arroz blanco	Frijoles fritos	Arroz c/ calabacita	Arroz blanco
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

Cena	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Bistec de res (1 taza) a la mexicana con nopales	Filete de pescado empanizado con amaranto a la Plancha (2 piezas)	Fajitas de pollo (1 taza) calabaza en medias lunas y elote	Spaguetti a la Bolognesa bistec o pechuga (1 taza)	Pollo (1 taza) en salsa verde y chipotle
GUARNICION 1 taza minimo	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

SEMANA 4

DESAYUNO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Sándwich de huevo (2 piezas) y queso amarillo	Huevo revuelto (2 piezas) con calabacita, tomate, cebolla y chile california	Burritos de huevo (2 piezas) con chorizo de pavo	Hot cakes con manzana rallada y canela 2 huevos revueltos	Chilaquiles rojos con pollo (1 taza), crema y queso
GUARNICION 1 taza minimo	Avena con arándanos y nuez	Frijoles fritos	Frijoles fritos	Leche deslactosada	Frijoles fritos
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Wrap de atún (1 lata) c/ lechuga, zanahoria, pepino, tomate y queso	Burritos de carne (120 gramos)	Canelones (3 piezas) con salsa bolognesa (30 gramos de carne c/u)	Sándwich de jamón (2 piezas) y queso y pollo (60 gramos), lechuga, tomate y cebolla	Estofado de pierna (1 pieza) con vegetales
GUARNICION 1 taza minimo	Coditos fríos	Frijoles molidos	Pan 1 con ajo y mantequilla	Ensalada de papa	Frijoles molidos
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 mixta

Cena	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Bistec de res (120 gramos) a la mexicana con verdura	Torta de pollo (120 gramos) con lechuga, tomate, cebolla, rodajas de pepino y zanahoria rallada	Avena (1 ½ taza) con fruta	Filete de pescado (1 pieza) papillot	Pollo (120 gramos) en salsa verde y chipotle
GUARNICION 1 taza minimo	Frijoles molidos	Ensalada verde	Pan tostado con miel	Arroz al vapor	Arroz al vapor
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LIBRE	Ensalada	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	