

Gobierno del Estado de Baja California
COMITÉ DE ADQUISICIONES, ARRENDAMIENTOS Y SERVICIOS DE
OFICIALÍA MAYOR DE GOBIERNO DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA

Licitación Pública Regional
Número OM-INDE-082-2020

“SERVICIO DE ALIMENTOS PREPARADOS PARA ATLETAS DEL
INDE”

MENÚ
CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO TIJUANA

Fecha: Jueves 1ro de octubre

| Desayuno | | | |
|-----------------------|---|------------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo con jamón PF-2 Torta española G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Papaya F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |
| Comida | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Filete de pescado en salsa de piña (al horno) PF-2 Albóndigas de res en crema de champiñones G-1 Arroz blanco G-2 Ensalada de codito con grano de elote (fría) G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Caldo de lentejas | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |
| Cena | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Tinga de pollo en salsa roja (*no picante) PF-2 Ensalada de surimi G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema de verduras | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Viernes 2 de octubre

| Desayuno | | | |
|-----------------------|---|------------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo con tomate PF-2 Salchicha asada G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |
| Comida | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Filete de pescado en salsa de tamarindo (al horno) PF-2 Pollo a la plancha al limón G-1 Arroz con elote G-2 Espárragos asados G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema de espárrago | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* P Manzana con yogur y nuez |
| Cena | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Croquetas de atún PF-2 Carne con brócoli G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Macarrones con queso | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Sábado 3 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo con carne PF-2 Jamón con rajas y verdura G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot Cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Papaya F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|--|--------------------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Rollito de pollo relleno de espinaca y queso PF-2 Pastel de carne G-1 Arroz con chícharo G-2 Pasta fría con frijoles negros G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema Xochitl | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Queso panela con champiñones PF-2 Pollo a la plancha G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema de espinacas | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Domingo 4 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|--|-----------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo tipo muffin PF-2 Rollo de jamón con esparrago y queso G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Pan francés | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|--|--------------------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Rollo de res a la parmesana con verduras PF-2 Pollo deshebrado en salsa de piña G-1 Arroz rojo con elote G-2 Pasta con verduras (fría) G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Sopa juliana | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama A-1 Aderezo de yogurt Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|--------------------|--|-----------------------|--|
| Cena | PF-1 Albóndigas en salsa roja PF-2 Ensalada de pollo G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor G-3 Crema de elote | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Lunes 5 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Omelete con salsa boloñesa PF-2 Huevo con chícharo G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Papaya F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|--|------------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Filete de pescado al V8 y cilantro PF-2 Deshebrada de res con cebolla y tomate G-1 Arroz blanco G-2 Papa al horno con especias G-3 Verdura cocida a vapor G-4 Crema de elote con garbanzos | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Pasta Alfredo con pollo PF-2 Picadillo de res con verduras G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Consomé de pollo con chícharo | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Martes 6 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Omelete con queso en crema poblana PF-2 Huevo cocido en mitad G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot Cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|---|------------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Milanesa de res en salsa de champiñones PF-2 Filete de pescado al mojo de ajo (no empanizado) G-1 Arroz con brócoli G-2 Frijoles molidos G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Caldo de papa | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta A-1 Aderezo de yogurt F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Salpicón de pollo PF-2 Bollos con carne molida G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Sopa juliana | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Miércoles 7 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo con verdura mixta PF-2 Huevo con carne G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Pan francés | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Papaya F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|---|------------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Filete de pescado en salsa de perezil (no empanizado) PF-2 Carne de res en su jugo G-1 Arroz blanco G-2 Papa y zanahoria al horno con especias G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Caldo de pescado con verduras | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Pollo con champiñones PF-2 Bistec a la plancha G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema de espárragos | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Jueves 8 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo revuelto PF-2 Omelete con verdura mixta G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|--|------------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Pollo al horno con especias PF-2 Carne molida a la boloñesa G-1 Arroz al cilantro G-2 Espagueti a la mantequilla con especias G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Caldo de pollo c/ habas | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Pastel de brócoli PF-2 Pasta con especias y pollo G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Viernes 9 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|---|-----------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo revuelto con huevo cocido PF-2 Jamón con espinaca y crema G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot Cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Papaya F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|---|--------------------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Pastel de carne con champiñones PF-2 Pollo en salsa de alcaparra G-1 Arroz blanco G-2 Frijoles negros molidos G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Sopa juliana | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta A-1 Aderezo de yogurt F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|--|-----------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Salpicón de res PF-2 Ensalada de pollo G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema de elote | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Sábado 10 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|---|-----------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo con papa y verdura PF-2 Barbacoa de res (no condimentada ni picante) G-1 Champiñones con queso panela G-2 Avena G-3 Hot cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|--|--------------------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Pollo a la cordón blue PF-2 Picadillo de res G-1 Arroz con elote G-2 Espárragos asados G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Fideos con garbanzos | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama A-1 Aderezo de yogurt Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|--|-----------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Tinga de pollo PF-2 Rollito de res con salsa de champiñón G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema de brócoli | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Domingo 11 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo con calabacitas PF-2 Tinga de res G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Pan francés | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Papaya F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|---|------------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Rollo de pollo relleno con nopal y tomate PF-2 Filete de pescado en salsa de cítricos G-1 Arroz rojo G-2 Pasta fría con verduras G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Caldo de frijoles | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Pollo a la plancha PF-2 Tortitas de atún G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema de cilantro | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Lunes 12 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo con nopal PF-2 Espinacas con queso y crema G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|--|------------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Carne de res con champiñones PF-2 Pollo a la plancha con crema de brócoli G-1 Arroz amarillo con elote G-2 Puré de papa G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Caldo de verdura con tomate | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|--------------------|--|-------------------|--|
| Cena | PF-1 Ensalada fría de coditos con atún PF-2 Pollo en salsa roja G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor G-3 Champiñones asados | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Martes 13 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Omelete con pico de gallo PF-2 Carne de hamburguesa G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Papaya F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|--|------------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Carne de res con salsa roja PF-2 Estofado de pollo G-1 Arroz al cilantro G-2 Pasta de coditos con aceite de oliva y ajo G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Caldo de lentejas | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Pollo con champiñones PF-2 Albondigas en chipotle G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Calabacitas a vapor con elote, tomate y cebolla. | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Miércoles 14 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo revuelto en salsa roja PF-2 Salchicha con verduras G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Pan francés | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|--|------------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Filete de pescado al mojo de ajo (no empanizado) PF-2 Rollito de pollo a la Reyna (jamón y queso) G-1 Arroz rojo G-2 Papa al horno G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema de queso con garbanzos | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Carne de res a la plancha con salsa inglesa PF-2 Pollo a la plancha con espinacas G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Caldo de verduras | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Jueves 15 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo con tomate y albahaca PF-2 Carne deshebrada con verduras G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Papaya F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|--|------------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Pollo en salsa oriental PF-2 Carne de res con chop suey G-1 Arroz estilo oriental G-2 Espárragos asados a la parmesana G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Fideos chinos con pollo y garbanzo | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama A-1 Aderezo de yogurt Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | <u>Tostadas</u> PF-1 Pollo desmenuzado PF-2 Carne de res desmenuzada G-1 Arroz blanco G-2 Lechuga, tomate y cebolla picada G-3 Frijoles molidos G-4 Salsa Casera | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Viernes 16 de octubre

| Desayuno | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo con champiñones PF-2 Pollo en salsa de tomatillo G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural B-4 Ca |
| Comida | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Pollo al horno con papas a la mostaza PF-2 Filete de pescado en salsa de limón G-1 Arroz amarillo G-2 Papa zaragoza G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema de zanahoria | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |
| Cena | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Filete de pescado en crema poblana PF-2 Bistec ranchero G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Caldo de champiñones con verdura | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche Baja en grasa |

Fecha: Sábado 17 de octubre

| Desayuno | | | |
|-----------------------|--|------------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo revuelto PF-2 Pollo c/ nopales en salsa roja G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Papaya F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |
| Comida | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Filete de pescado en salsa de piña (no empanizado) PF-2 Albóndigas de res en crema de champiñones G-1 Arroz blanco G-2 Ensalada de codito con grano de elote (fría) G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Caldo de lentejas | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |
| Cena | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Tinga de pollo en salsa roja PF-2 Ensalada de surimi G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema de verduras | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Domingo 18 de octubre

| Desayuno | | | |
|-----------------------|---|------------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo a la mexicana PF-2 Salchicha asada G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Pan francés | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |
| Comida | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Filete de pescado en salsa de tamarindo (no empanizado) PF-2 Pollo a la plancha al limón G-1 Arroz con elote G-2 Espárragos asados G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema de frijol | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* P Manzana con yogur y nuez |
| Cena | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Croquetas de atún PF-2 Carne con brócoli G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Macarrones con queso | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Lunes 19 de octubre

| Desayuno | | | |
|-----------------------|--|------------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo con champiñones PF-2 Bistec ranchero G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Papaya F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |
| Comida | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Pastel de carne PF-2 Pescado al V8 con cilantro G-1 Arroz blanco G-2 Frijoles negros molidos G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Sopa juliana | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |
| Cena | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Salpicón de res PF-2 Ensalada de pollo G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor G-3 Papas a la francesa | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Martes 20 de octubre

| Desayuno | | | |
|-----------------------|---|------------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo con jamón PF-2 Champiñón con panela G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot Cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |
| Comida | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Muslo de pollo a la BBQ PF-2 Picadillo de res G-1 Arroz con elote G-2 Espárragos asados G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Fideos con garbanzos | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |
| Cena | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Hot dogs PF-2 Pollo a la plancha G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Miércoles 21 de octubre

| Desayuno | | | |
|-----------------------|--|------------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Torta española PF-2 Pollo con verduras G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Pan francés | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Papaya F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |
| Comida | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Pollo Teriyaki PF-2 Pescado a la plancha G-1 Arroz a vapor G-2 Ensalada de surimi G-3 Verdura cocida a vapor G-4 Crema de espárragos | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |
| Cena | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Pasta Alfredo con pollo PF-2 Picadillo de res con verduras G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Jueves 22 de octubre

| Desayuno | | | |
|-----------------------|--|------------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo con espinacas PF-2 Carne con nopales G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot Cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |
| Comida | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Pescado al horno en crema de cilantro PF-2 Parrillada mixta G-1 Arroz rojo G-2 Papa al horno con crema G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Caldo de frijol con verduras | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |
| Cena | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Pollo estilo oriental PF-2 Panela en salsa roja G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Viernes 23 de octubre

| Desayuno | | | |
|-----------------------|--|------------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo salchicha PF-2 Calabacitas con panela G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Papaya F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |
| Comida | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Pollo a la naranja PF-2 Res brócoli G-1 Arroz chino G-2 Nopales con elote y verdura G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema de garbanzo | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |
| Cena | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Pollo con champiñones PF-2 Carne de res en salsa G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Sábado 24 de octubre

| Desayuno | | | |
|-----------------------|--|------------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo a la mexicana PF-2 Carne de res en su jugo G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot Cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |
| Comida | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Fajitas de pollo con pimiento morrón PF-2 Rollito de pescado G-1 Arroz con garbanzo G-2 Frijoles molidos G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Caldo de res con verdura | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida y Postre | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |
| Cena | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Tinga de pollo PF-2 Rollito de res con salsa de champiñón G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Domingo 25 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Torta española PF-2 Salchicha con verduras en salsa de tomate G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Pan francés | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Papaya F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Pollo a la plancha a la naranja PF-2 Filete de pescado a la parmesana G-1 Arroz G-2 Papas griegas (al limón) G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema de cilantro | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta A-1 Aderezo de yogurt F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Ensalada de surimi PF-2 Pollo con espinacas tomate y albahaca G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Consomé de pollo con verduras | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Lunes 26 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo con queso panela PF-2 Carne de res con brócoli G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Pescado al ajillo (no empanizado) PF-2 Rajas de chile poblano con pollo y crema G-1 Arroz con chícharo y zanahoria G-2 Puré de papa G-3 Verdura cocida a vapor G-4 Ensalada fría de lentejas y verdura | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Pollo en salsa de piña PF-2 Carne de res con espinaca y champiñones G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor G-3 Pasta fría de coditos con garbanzo | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Martes 27 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Omelete con espinacas PF-2 Pollo con nopales G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot Cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Papaya F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Pollo en salsa oriental PF-2 Carne de res con chop suey G-1 Arroz estilo oriental G-2 Espárragos asados a la parmesana G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Fideos chinos con pollo y garbanzo | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama A-1 Aderezo de yogurt Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Tortitas de atún y verdura PF-2 Espagueti en salsa boloñesa G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor G-23 Ensalada de nopal | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Miércoles 28 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Omelete con queso panela PF-2 Pollo con nopales G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Pan francés | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Pollo en crema chipotle PF-2 Rollo de pescado gratinado relleno de espárrago G-1 Arroz verde G-2 Papa al horno con especias G-3 Verdura cocida a vapor G-4 Ensalada fría de frijol negro y verdura | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Tinga de pollo con champiñones PF-2 Carne de res con calabacitas en crema poblana G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema de zanahoria | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche |

Fecha: Jueves 29 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo a la mexicana PF-2 Chilaquiles con pollo G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Papaya F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Carne de res con pimiento morrón PF-2 Filete de pescado en salsa pibil G-1 Arroz blanco G-2 Puré de papa G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Caldo de verduras | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Filete de pescado empanizado PF-2 Fajitas de pollo a la plancha con verduras G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor G-3 Pasta de coditos con queso S/C/C Crema de brócoli | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche Baja en grasa |

Fecha: Viernes 30 de octubre

| Desayuno | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo con jamón PF-2 Tinga de pollo con verduras G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |
| Comida | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Filete de pescado al horno con crema de cilantro PF-2 Puntas de res a la mexicana (no picante) G-1 Arroz blanco G-2 Espagueti a la mantequilla G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Consomé de pollo con garbanzo | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Aderezo de yogurt Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |
| Cena | | | |
| Barra Caliente | PF-1 Pollo en salsa de romero PF-2 Albóndigas con verdura mixta G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor G-3 Ensalada de pastas S/C/C Sopa juliana | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche Baja en grasa |

Fecha: Domingo 31 de octubre

Desayuno

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|---|
| Barra Caliente | PF-1 Huevo con champiñones PF-2 Queso panela con verdura G-1 Salchicha asada G-2 Avena G-3 Hot Cakes | Barra Fría | O-1 Fruta F-1 Melón F-2 Piña F-3 Sandía F-4 Naranja O-2 Yogurt Natural O-3 Cereal de fibra con pasas |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal | Bebida | B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural |

Comida

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Pollo al horno con papas a la mostaza PF-2 Filete de pescado en salsa de limón G-1 Arroz amarillo G-2 Papa zaragoza G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Crema de zanahoria | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama A-1 Aderezo de yogurt Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* |

Cena

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Barra Caliente | PF-1 Filete de pescado en salsa de vino blanco PF-2 Bistec ranchero G-1 Arroz blanco G-3 Verdura cocida a vapor S/C/C Caldo de champiñones con verdura | Barra Fría | Verdura V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama Fruta F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja |
| Complemento | C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz | Bebida | B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche Baja en grasa |