

SEMANA 1

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Rollitos de bistec de res rellenos de zanahoria y calabacita en julianas	Pechuga de pollo a la plancha con limón y jengibre	Bistec de cerdo a la plancha con salsa de mostaza	Filete de pescado empapelado con vegetales	Fajitas de bistec de res a la plancha con nopales
GUARNICIÓN	Arroz blanco con apio	Vegetales salteados	Fusilli salteado con mantequilla	Arroz blanco con elote	Arroz rojo
GUARNICIÓN	Frijoles de la olla	Arroz a vapor	Chayotes a vapor	Puré de camote y papa	Sopa de lentejas
LIBRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

CENA	LUNES	MIÉRCOLES	MARTES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Quesadillas c/ tortilla de maíz (4pz) con ensalada de nopal (nopal, tomate, cebolla, cilantro)	3 pz Hot cakes de plátano y avena con miel maple	Club sándwich (3rebanadas de pan integral tostado, pechuga a la plancha, 1 rebanada de jamón de pavo, queso amarillo, lechuga, tomate y cebolla)	4 pz Enfrijoladas de pollo y queso panela con lechuga y crema	Ensalada de atún con tomate, cebolla, jalapeño y crema con 3pz de tostadas deshidratadas
GUARNICIÓN	Gelatina de fresa	1 taza de yogurt natural con granola	Ensalada de frutas	Gelatina de uva	Avena con plátano
LIBRE	Fruta en pieza	Fruta en pieza	Fruta en pieza	Fruta en pieza	Fruta en pieza
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

SEMANA 2

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Fajitas de pechuga a la plancha con pimientos	Carne en su jugo	Ceviche de pescado con tomate,cebolla, pepino, cilantro, chile jalapeño con tostadas	Tacos (tortilla de maíz) de fajitas de lomo al pastor con piña (4pz)	Pechuga con calabacitas, rajas de chile poblano y elote
GUARNICIÓN	Spaguetti salteado con ajo y mantequilla	Ensalada de nopales	Guacamole	Arroz blanco c/ papa	Arroz con zanahoria
GUARNICIÓN	Sopa de verduras	Frijoles de la olla	Consomé de pescado con vegetales	Frijoles de la olla	Papa al vapor con mantequilla
LIBRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	2pz de burritos de tortilla integral con frijol y pechuga a la mexicana (con tomate, cebolla y chile jalapeño)	Cereal integral c/ leche con plátano y fresa y almendras	Baguette integral de jamón de pavo, lechuga, tomate, pepino y zanahoria rallada	Pan francés (3pz de pan integral) con plátano y manzana con miel de abeja	Ensalada de fusilli tricolor, pechuga y queso panela con tostadas deshidratadas
GUARNICIÓN	Yogurt natural con arándanos	Gelatina de leche	Jicama picada	Avena con pasitas	Yourt natural con plátano
LIBRE	Fruta en pieza	Fruta en pieza	Fruta en pieza	Fruta en pieza	Fruta en pieza
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

SEMANA 3

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Lomo de cerdo con salsa de chile guajillo	Chiles rellenos de pechuga de pollo deshebrada con salsa de tomate	Bistec de res a la plancha	Pescado al vapor con brócoli	Fajitas de cerdo a la plancha con vegetales
GUARNICION	Coditos con crema	Arroz con chicharos	Ensalada de papa y huevo cocido	Arroz a vapor	Fusilli salteado
GUARNICION	Ejotes y calabacitas a la mexicana	Consomé de pollo con verduras	Spaguetti a la pimienta	Zanahorias cocidas	Puré de papa
LIBRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Ensalada de atún con tomate, lechuga fileteada, cebolla y crema con tostadas deshidratadas	Sándwich de pan integral con jamón de pavo y queso panela, lechuga, tomate y aguacate	Hot cakes integrales (3pz) coronados con fruta y miel de abeja	Wrap de pechuga y vegetales con aderezo ranch light	Calabacitas salteadas con panela, tomate y cebolla, 3pz de tortilla de maíz
GUARNICION	Papaya con miel y amaranto	Yogurt con plátano	Avena	Gelatina de agua	Camote cocido con miel de abeja
LIBRE	Fruta en pieza	Fruta en pieza	Fruta en pieza	Fruta en pieza	Fruta en pieza
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

SEMANA 4

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Fajitas de pescado con espinaca, tomate, cebolla y elote	Hamburguesa de pollo a la plancha con lechuga, tomate y cebolla	Wrap de atún con espinaca, lechuga, tomate y cebolla	Pierna con salsa de tomate y papas	Pechuga de pollo a la mostaza
GUARNICION	Arroz a vapor	Spaguetti con crema	Pieza de papa cocida c/ mantequilla	Arroz blanco c/ apio	Fusilli tricolor con germen de alfalfa y elote
GUARNICION	Chayote salteados con cebolla y mantequilla	Cubitos de papa y camote frito	Consomé de vegetales y pasta	Frijoles de la olla	Consomé de pollo y pasta
LIBRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Sincronizadas de tortilla de harina integral y jamón de pavo	Tacos de bisteck con frijol y ensalada de nopal	Molletes de frijol con queso panela y salsa bandera (tomate, cebolla y chile jalapeño)	Ensalada del chef (cama de lechuga, fajitas de pollo, tiras de jamón de pavo, huevo cocido, cubitos de panela germen de alfalfa, zanahoria y pepino rallado, aderezo ranch bajo en grasa)	Sándwich triple de jamón y queso amarillo con lechuga, tomate y aguacate
GUARNICION	Yogurt natural con amaranto	Gelatina de leche	Avena	Gelatina de agua	Yogurth con manzana
LIBRE	Fruta en pieza	Fruta en pieza	Fruta en pieza	Fruta en pieza	Fruta en pieza
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada