

Fecha: Jueves 1ro de octubre

Desayuno			
<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo con jamón PF-2 Torta española G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural
Comida			
<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*
Cena			
<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Viernes 2 de octubre

Desayuno			
<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo con tomate PF-2 Salchicha asada G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural
Comida			
<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* P Manzana con yogur y nuez
Cena			
<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Sábado 3 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo con carne PF-2 Jamón con rajas y verdura G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot Cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Domingo 4 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>A-1 Aderezo de yogurt</b> <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Cena</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Lunes 5 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Omelete con salsa boloñesa PF-2 Huevo con chícharo G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Martes 6 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Miércoles 7 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo con verdura mixta PF-2 Huevo con carne G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Pan francés	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Jueves 8 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo revuelto PF-2 Omelete con verdura mixta G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

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

Fecha: Viernes 9 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> A-1 Aderezo de yogurt F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Sábado 10 de octubre

### Desayuno

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

### Comida

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

### Cena

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

Fecha: Domingo 11 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo con calabacitas PF-2 Tinga de res G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Pan francés	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Lunes 12 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo con nopal PF-2 Espinacas con queso y crema G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Cena</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Martes 13 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Omelete con pico de gallo PF-2 Carne de hamburguesa G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Barra Caliente</b>	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.	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Miércoles 14 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo revuelto en salsa roja PF-2 Salchicha con verduras G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Pan francés	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Jueves 15 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo con tomate y albahaca PF-2 Carne deshebrada con verduras G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama A-1 Aderezo de yogurt <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Barra Caliente</b>	<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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Viernes 16 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo con champiñones PF-2 Pollo en salsa de tomatillo G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural B-4 Ca

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche Baja en grasa

Fecha: Sábado 17 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo revuelto PF-2 Pollo c/ nopales en salsa roja G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Domingo 18 de octubre

Desayuno			
<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo a la mexicana PF-2 Salchicha asada G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Pan francés	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural
Comida			
<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor* P Manzana con yogur y nuez
Cena			
<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Lunes 19 de octubre

Desayuno			
<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo con champiñones PF-2 Bistec ranchero G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural
Comida			
<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*
Cena			
<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Martes 20 de octubre

Desayuno			
<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo con jamón PF-2 Champiñón con panela G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot Cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural
Comida			
<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*
Cena			
<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Hot dogs PF-2 Pollo a la plancha G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Miércoles 21 de octubre

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

Fecha: Jueves 22 de octubre

Desayuno			
<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo con espinacas PF-2 Carne con nopales G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot Cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural
Comida			
<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*
Cena			
<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Pollo estilo oriental PF-2 Panela en salsa roja G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Viernes 23 de octubre

Desayuno			
<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo salchicha PF-2 Calabacitas con panela G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural
Comida			
<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*
Cena			
<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Pollo con champiñones PF-2 Carne de res en salsa G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Sábado 24 de octubre

Desayuno			
<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural
Comida			
<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida y Postre</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*
Cena			
<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Tinga de pollo PF-2 Rollito de res con salsa de champiñón G-1 Arroz blanco G-2 Verdura cocida a vapor	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Domingo 25 de octubre

**Desayuno**

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Torta española PF-2 Salchicha con verduras en salsa de tomate G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Pan francés	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

**Comida**

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> A-1 Aderezo de yogurt F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

**Cena**

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Lunes 26 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo con queso panela PF-2 Carne de res con brócoli G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Martes 27 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Omelete con espinacas PF-2 Pollo con nopales G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot Cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama A-1 Aderezo de yogurt <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Miércoles 28 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Omelete con queso panela PF-2 Pollo con nopales G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Pan francés	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche

Fecha: Jueves 29 de octubre

**Desayuno**

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo a la mexicana PF-2 Chilaquiles con pollo G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

**Comida**

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> A-1 Aderezo de yogurt F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

**Cena**

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche Baja en grasa

Fecha: Viernes 30 de octubre

Desayuno			
<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo con jamón PF-2 Tinga de pollo con verduras G-1 Frijoles molidos G-2 Avena G-3 Hot cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural
Comida			
<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*
Cena			
<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche Baja en grasa

Fecha: Domingo 31 de octubre

### Desayuno

<b>Barra Caliente</b>	PF-1 Huevo con champiñones PF-2 Queso panela con verdura G-1 Salchicha asada G-2 Avena G-3 Hot Cakes	<b>Barra Fría</b>	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
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal	<b>Bebida</b>	B-1 Jugo de naranja B-2 Leche Baja en grasa B-3 Agua natural

### Comida

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Tortillas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor*

### Cena

<b>Barra Caliente</b>	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	<b>Barra Fría</b>	<b>Verdura</b> V-1 Lechuga / Espinaca V-2 Tomate V-3 Pepino V-4 Germen de alfalfa V-5 Jícama <b>Fruta</b> F-1 Sandía y Melón F-2 Naranja
<b>Complemento</b>	C-1 Pan Integral C-2 Cereal C-3 Tostadas de maíz	<b>Bebida</b>	B-1 Agua natural B-2 Agua de sabor B-3 Leche Baja en grasa