

## MENÚ DE COMIDA



	<b>Martes 1</b> <u>Suspensión de clases</u>	<b>Miércoles 2</b> <u>Sopa de tortilla</u> <u>Acompañada de aguacate, queso</u> <u>Bebida:</u> agua de frutas <u>Postre:</u> Gelatina	<b>Jueves 3</b> <u>Enchiladas de res</u> <u>Acompañadas de verdura y consomé de res</u> <u>Crema y queso Cotija</u> <u>Bebida:</u> Agua de Jamaiza <u>Postre:</u> gelatina	<b>Viernes 4</b> <u>Asado de Pollo con papas</u> <u>Verduras:</u> lechuga, zanahoria, papa, calabaza, ejotes. <u>Guarnición:</u> 2 tortillas de maíz y frijoles <u>Bebida:</u> agua de frutas <u>Postre:</u> manzana picada
<b>Lunes 7</b> <u>Caldo de res con verduras</u> <u>Verduras:</u> papa, zanahoria, calabaza, chayote, ejotes y elote. <u>Guarnición:</u> 2 tortillas de maíz <u>Bebida:</u> Agua de frutas <u>Postre:</u> Gelatina	<b>Martes 8</b> <u>Pollo entomatado</u> <u>Guarnición:</u> arroz <u>Bebida:</u> agua de frutas <u>Postre:</u> gelatina	<b>Miércoles 9</b> <u>Albóndigas de res con verduras (papa, zanahoria, calabaza)</u> <u>Acompañadas de arroz</u> <u>Bebida:</u> Agua de frutas <u>Postre:</u> 5 galletas marías	<b>Jueves 10</b> <u>Dedos de pollo empanizados</u> <u>Guarnición:</u> verdura picada <u>Bebida:</u> agua de frutas <u>Postre:</u> Uvas	<b>Viernes 11</b> <u>Frijol con hueso</u> <u>Acompañadas de 2 tortillas de maíz</u> <u>Bebida:</u> agua de frutas <u>Postre:</u> Gelatina
<b>Lunes 14</b> <u>Sopa de letras con zanahoria, papa y pollo deshebrado</u> <u>Guarnición:</u> 2 tortillas de maíz <u>Bebida:</u> agua de frutas <u>Postre:</u> manzana picada	<b>Martes 15</b> <u>Enchiladas de res</u> <u>Acompañadas de verdura y consomé de res</u> <u>Crema y queso Cotija</u> <u>Bebida:</u> Agua de Jamaiza <u>Postre:</u> gelatina	<b>Miércoles 16</b> <u>Caldo de pollo con verduras</u> <u>Verduras:</u> zanahoria, papa, calabaza, ejotes <u>Guarnición:</u> arroz y 1 tortilla <u>Postre:</u> ½ plátano	<b>Jueves 17</b> <u>Espagueti con carne y verduras (zanahoria y calabaza)</u> <u>Bebida:</u> agua de frutas natural <u>Postre:</u> gelatina	<b>Viernes 18</b> <u>Dedos de pollo empanizados</u> <u>Guarnición:</u> verdura picada <u>Bebida:</u> agua de frutas <u>Postre:</u> Uvas

## MENÚ DE COMIDA



<b>Lunes 21</b> <u>Albóndigas de res con verduras (papa, zanahoria, calabaza)</u> <u>Acompañadas de arroz</u> <u>Bebida:</u> Agua de frutas <u>Postre:</u> 5 galletas marías	<b>Martes 22</b> <u>Taquitos dorados de marlin:</u> <u>Guarnición:</u> lechuga, verdura cocida Crema y queso fresco <u>Bebida:</u> Agua de frutas <u>Postre:</u> Gelatina	<b>Miércoles 23</b> <u>Carne en su jugo con frijoles de la olla</u> <u>Guarnición:</u> 2 tortillas de maíz <u>Bebida:</u> Agua de frutas <u>Postre:</u> Gelatina	<b>Jueves 24</b> <u>Sopa de tortilla</u> <u>Acompañada de aguacate, queso</u> <u>Bebida:</u> agua de frutas <u>Postre:</u> Gelatina	<b>Viernes 25</b> <u>CTE</u>
<b>Lunes 28</b> <u>Espagueti con salsa de tomate y carne molida</u> <u>Acompañante:</u> ½ pan y queso fresco <u>Bebida:</u> Agua de frutas. <u>Postre:</u> 2 rebanadas de melón picado	<b>Martes 29</b> <u>Ensalada de atún con pasta, crema y mayonesa.</u> <u>Verduras:</u> papa, zanahoria, pepino <u>Guarnición:</u> galletas saladas o tostadas horneadas <u>Postre:</u> pera picada	<b>Miércoles 30</b> <u>Hamburguesa de Res con verduras (lechuga, tomate)</u> <u>Guarnición verduras picadas</u> <u>Bebida:</u> Agua de frutas <u>Postre:</u> Gelatina	<b>Jueves 31</b> <u>Bistec de res con papa y tomate</u> <u>Guarnición:</u> frijoles y tortilla de maíz <u>Bebida:</u> agua de frutas natural <u>Postre:</u> gelatina	

- El costo de la comida es de \$80 pesos por día.
- Además de las comidas se sigue ofreciendo menú abierto con alimentos como quesadillas, sincronizadas, molletes, nachos y otros snacks.
- El pago de comida se deberá hacer con anticipación en recepción.
- También se puede dejar una especie de "saldo a favor" para que el alumno vaya consumiendo lo que desee del resto del menú, o bien enviar dinero con los alumnos.
- No será posible hacer pagos posteriores al consumo, evitenos la pena de negarle alimentos a los alumnos.

**Menú elaborado por Licenciada en Nutrición Ana Lourdes Fernández.**