

MENÚ DE COMIDA



SEPTIEMBRE



Lunes 9 <u>Consomé de pollo con fideos</u> <u>Verduras: zanahoria, papa y calabaza</u> <u>Guarnición: 2 tortillas de maíz</u> <u>Bebida: agua de frutas</u> <u>Postre: manzana picada</u>	Martes 10 <u>Taquitos dorados de res con papa</u> <u>Guarnición: verduras</u> <u>Bebida: Agua de frutas</u> <u>Postre: 1 rebanada de sandia</u>	Miércoles 11 <u>Sopa de tortilla con aguacate y queso fresco</u> <u>Bebida: agua de frutas</u> <u>Postre: medio platano</u>	Jueves 12 <u>Bistec de res con papa y tomate</u> <u>Guarnición: frijoles y tortilla de maíz</u> <u>Bebida: agua de frutas natural</u> <u>Postre: gelatina</u>	Viernes 13 <u>Sopa de letras con zanahoria, papa y pollo deshebrado</u> <u>Guarnición: 2 tortillas de maíz</u> <u>Bebida: agua de frutas</u> <u>Postre: manzana picada</u>
Lunes 16 <u>NO CLASES</u>	Martes 17 <u>Pollo en salsa de tomate con papa</u> <u>Guarnición: 2 tortillas de maíz</u> <u>Bebida: agua de frutas</u> <u>Postre: 5 galletas marías</u>	Miércoles 18 <u>Caldo de res con Verduras</u> <u>Guarnición: Arroz blanco y tortilla de maíz</u> <u>Bebida: agua de frutas naturales</u> <u>Postre: 2 rebanadas de melón</u>	Jueves 19 <u>Espagueti con salsa de tomate y carne molida</u> <u>Acompañante: 1/2 pan y queso fresco</u> <u>Bebida: Agua de frutas.</u> <u>Postre: 2 rebanadas de melón picado</u>	Viernes 20 <u>Fajitas de pollo con Verduras</u> <u>Guarnición: arroz</u> <u>Bebida: agua de frutas</u> <u>Postre: gelatina</u>
Lunes 23 <u>Dedos de pollo Empanizados</u> <u>Guarnición: verdura picada</u> <u>Bebida: agua de frutas</u> <u>Postre: Uvas</u>	Martes 24 <u>Bistec de res con papa y tomate</u> <u>Guarnición: frijoles y tortilla de maíz</u> <u>Bebida: agua de frutas natural</u> <u>Postre: gelatina</u>	Miércoles 25 <u>Albondigas de res con verdura y arroz</u> <u>Guarnición: 1 tortilla de maíz</u> <u>Bebida: agua de jamaica</u> <u>Postre: 5 galletas marías</u>	Jueves 26 <u>Sopa de letras con zanahoria, papa y pollo deshebrado</u> <u>Guarnición: 2 tortillas de maíz</u> <u>Bebida: agua de frutas</u> <u>Postre: manzana picada</u>	Viernes 27 <u>NO CLASES</u>

Lunes 30

Flautitas de pollo
con papa

Acompañadas de
consomé de
pollo y verduras
(lechuga, pepino,
tomate, queso y
crema

Bebida: agua de
frutas

Postre: 1/2
plátano

- El costo del desayuno es de \$80 pesos por día.
- Además de los desayunos se sigue ofreciendo menú abierto con alimentos como quesadillas, sincronizadas, molletes, nachos y otros snacks.
- El pago de desayunos 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, evítenos la pena de negarle alimentos a los alumnos.

Menú elaborado por Licenciada en Nutrición Ana Lourdes Fernández.