

MENÚ DE DESAYUNO



SEPTIEMBRE



| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| Lunes 2 <u>Enfrijoladas (2 piezasde tortilla de maíz bañadas en frijoles)</u> <u>Acompañadas dequeso fresco</u> <u>Bebida: Jugo chico defrutas</u> | Martes 3 <u>Huevo revuelto con jamón de pavo</u> <u>Guarnición: 2 tortillas de maíz y frijoles</u> | Miércoles 4 <u>Burritos de machacaa la mexicana (2)</u> <u>Acompañados de frijoles</u> <u>Bebida: jugo de frutas</u> | Jueves 5 <u>Sándwich de jamón de pavo con queso (1 pieza)</u> <u>Acompañado de verduras(lechuga, tomate)</u> <u>Bebida: jugo de frutas chico</u> | Viernes 6 <u>Huevo con tortilla</u> <u>Guarnición: 2 tortillasde maíz y frijoles</u> <u>Bebida: jugo de frutaschico o leche</u> |
| Lunes 9 <u>Hot cakes</u> <u>Acompañados de manzana rebanada</u> <u>Bebida: vaso de leche chico</u> | Martes 10 <u>Chilaquiles en salsa de tomate</u> <u>Acompañados con crema, queso fresco y frijoles</u> <u>Bebida: jugode frutas chico</u> | Miércoles 11 <u>Molletes con frijoles (2 mitades)</u> <u>Acompañadas de queso gratinado y salsa mexicana sin chile (pico de gallo)</u> <u>Bebida: Jugo de frutas chico</u> | Jueves 12 <u>Quesadillas con jamón de pavo</u> <u>Guarnición: fruta picada</u> <u>Bebida: jugo de frutas chico</u> | Viernes 13 <u>Chilaquiles en salsa de tomate</u> <u>Acompañados con crema, queso fresco y frijoles</u> <u>Bebida: jugode frutas chico</u> |
| Lunes 16 <u>NO CLASES</u> | Martes 17 <u>Huevo revuelto con verduras (tomate, cebolla)</u> <u>Guarnición: 2 tortillas de maíz y frijoles</u> <u>Bebida: jugo de frutas chico o leche</u> | Miércoles 18 <u>Burritos de machacaa la mexicana (2)</u> <u>Acompañados de frijoles</u> <u>Bebida: jugo de frutas</u> | Jueves 19 <u>Hot cakes</u> <u>Acompañados de manzana rebanada</u> <u>Bebida: vaso deleche chico</u> | Viernes 20 <u>Enfrijoladas (2 piezasde tortilla de maíz bañadas en frijoles)</u> <u>Acompañadas dequeso fresco</u> <u>Bebida: Jugo chico defrutas</u> |
| Lunes 23 <u>Enfrijoladas (2 piezasde tortilla de maíz bañadas en frijoles)</u> <u>Acompañadas dequeso fresco</u> <u>Bebida: Jugo chico defrutas</u> | Martes 24 <u>Hot cakes</u> <u>Acompañados de manzana rebanada</u> <u>Bebida: vaso de leche chico</u> | Miércoles 25 <u>Huevo con tortilla</u> <u>Guarnición: 2 tortillas de maíz y frijoles</u> <u>Bebida: jugo de frutas chico o leche</u> | Jueves 26 <u>Chilaquiles en salsa de tomate</u> <u>Acompañados con crema, queso fresco y frijoles</u> <u>Bebida: jugo de frutas chico</u> | Viernes 27 <u>NO CLASES</u> |

Lunes 30

Hot cakes

Acompañados de
manzana
rebanada

Bebida: vaso de
leche chico

- El costo del desayuno es de \$70 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.