



ALMUERZOS

13-18 años



Semana 1

Valor alimenticio: 860 kcal.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	5 oz. de pollo en pieza a la parrilla.	5 oz. de lonja de pescado a las finas hierbas la plancha.	5 oz. de pechuga de pollo a la plancha encebollada.	5 oz. de chuleta de res a la plancha con salsa criolla.	5 oz. de carne de res a la plancha.
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	5 oz. de bistec a la plancha en salsa de hongos.	5 oz. de croqueta de pollo horneada con salsa pomodoro.	5 oz. fajitas de res printaniere (hongos, tomate, cebolla, chile verde).	5 oz. de pescado empapelado al horno.	5 oz. de pollo en pieza horneado jardinero.
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3	*1 tz. de chao mein mixto, 5 oz. pollo y res acompañado con ensalada fresca tradicional, ½ tz. de vegetales mixtos, 2 tortillas.	Sopa de salón de res con vegetales, 5 oz. de medallón de res.	Relleno de chile al horno con pollo y queso (5 oz.) sin huevo, salsa de tomate.	1 medallón de carne molida de res de 5 oz. con espinaca a la plancha y salsa de tomate.	*Telera de res (5 oz.) mexicana acompañada con papa gajo, 1 vaso de refresco natural, 1 fruta.
ENSALADA	1 tz. de ensalada fresca con maíz.	1 tz. de ensalada fresca tropical	1 tz. de pepino con cilantro y vinagreta.	1 tz. de ensalada fresca con aceitunas.	1 tz. de ensalada fresca tres lechugas.
VEGETALES	½tz. de vegetales mixtos.	½ tz. de brócoli, ejote y zanahoria.	½ tz. de zanahoria Vichy.	½ tz. de ejote con tomate.	½ tz. de brócoli con queso.
GUARNICIÓN	1 tz. de arroz con ejote, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de arroz con maíz, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de puré de papa, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de arroz con petit pois, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de arroz negrito, 2 tortillas, 12 oz. de refresco natural.

*Ensalada, vegetales y guarnición incluidos en plato principal.



Precio: USD\$3.50

El almuerzo consta de un plato principal, ensalada o vegetales y guarnición





ALMUERZOS

13-18 años



Semana 2

Valor alimenticio: 860 kcal.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	5 oz. de bistec de res encebollado.	1/4 de pollo horneado con salsa de hongos	5 oz. de bistec a la plancha en salsa de cebollines.	1/4 de pollo con orégano y limón.	5 oz. pechuga de pollo a la plancha.
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	5 oz. de croqueta de pescado.	2 croquetas de 2.5 oz. de carne molida de res con vegetales.	Chap sue con 1/4 de pollo.	5 oz. de deditos de pescado.	2 medallones de carne molida de res de 3 oz. con vegetales.
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3	Sopa de pollo con vegetales, 1/4 de pollo a la plancha.	1 berenjena al horno con 5 oz. pollo y queso y salsa de tomate.	1 tz. de espagueti con 4 oz. de salsa boloñesa, ensalada fresca y vegetales	2 croquetas de pollo con chile verde, cilantro y salsa.	2 porciones de pizza con hongos, papas fritas, 1 vaso de refresco natural, 1 fruta.
ENSALADA	1 tz. de ensalada fresca con brócoli.	1 tz. de ensalada fresca con mayonesa.	1 tz. de ensalada fresca con aceitunas	1 tz. de ensalada fresca tres lechugas.	1 tz. de ensalada fresca con zanahoria.
VEGETALES	1/2 tz. de zanahoria con ejotes.	1/2 tz. de güisquil, ejote y zucchini.	1/2 tz. de berenjena, güisquil y brócoli	1/2 tz. de remolacha con cilantro.	1/2tz. de escabeche.
GUARNICIÓN	1 tz. de arroz con chile verde, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de arroz con vegetales, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de arroz con retoño de soya, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de arroz con ejote, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de arroz con chipilín, 2 tortillas, 12 oz. de refresco natural



Precio: USD\$3.50

El almuerzo consta de un plato principal, ensalada o vegetales y guarnición





ALMUERZOS

13-18 años



Semana 3

Valor alimenticio: 860 kcal.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	1/4 de pollo guisado.	5 oz. Bistec de res entomatado.	1/4 de pollo a la plancha con salsa new york (maíz dulce, chile verde, chile rojo, cebolla, ajo, tomate, salsa demiglas).	5 oz. de bistec de res a la plancha en salsa baldostana.	1/4 de pollo guisado.
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	5 oz. de brazo gitano de res con vegetales al horno.	5 oz. de fajitas de pollo con vegetales.	5 oz. de lonja de pescado al cilantro en la plancha.	2 medallón de 2.5 oz. c/u de carne molida de pollo en salsa pomodoro.	5 oz. fajitas de res peruanas (chile verde, chile amarillo, cebolla, ajo, cilantro)
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3	Tallarines en salsa Alfredo con 5 oz. de tender de pollo, ensalada fresca, vegetales, ensalada de pepino con tomate.	2 rellenos de chile con carne molida de res y queso.	Sopa de mein con 5 oz. de pollo en trozo.	Tacos de res (3x1) con 3 oz. de carne, 1/3 tz. de frijoles, chirmol, 1/3 tz. de guacamole.	1 hamburguesa de res (5 oz.) queso, lechuga y tomate, 1 ctda. de aderezo mostaza, mayonesa, papa gajo, 1 vaso de refresco natural.
ENSALADA	1 tz. de ensalada pepino con tomate.	½ tz. de ensalada fresca tropical.	½ tz. de ensalada fresca con zanahoria rallada.	½ tz. de ensalada fresca con brócoli.	½ tz. de ensalada pepino con tomate.
VEGETALES	½ tz. de pipianes, güisquil y brócoli .	½ tz. de coliflor con ejote y zanahoria.	½tz. de vegetales mixtos salteados en mantequilla.	½ tz. de berenjena con zucchini y coliflor.	½ tz. de pipianes, güisquil y brócoli .
GUARNICIÓN	1 tz. de arroz con ejote y zanahoria, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de arroz jardinero, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de arroz cantones, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de arroz con garbanzos, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de arroz con ejote y zanahoria, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.



Precio: USD\$3.50

El almuerzo consta de un plato principal, ensalada o vegetales y guarnición





ALMUERZOS

13-18 años



Semana 4

Valor alimenticio: 860 kcal.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	5 oz. fajitas de res chinas.	1/4 cazuela de pollo.	5 oz. de carne deshilada con tomate, cebolla, chile verde.	1/4 de pollo a la plancha.	5 oz. de carne de res a la plancha con chirmol.
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	1/4 de pollo encebollado.	5 oz. de lonja de pescado empanizada con huevo y avena al horno.	5 oz. de pechuga de pollo a la plancha con salsa.	5 oz. de lomo de cerdo en salsa BBQ.	2 albóndigas de pollo con salsa de aceitunas.
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3	Sopa de frijoles rojos con vegetales y 5 oz. de posta de yugo.	Lasaña con 5 oz. de pollo con espinaca, ensalada fresca y vegetales.	1 burrito de res con casamiento, lechuga, 5 oz. de fajitas de res, ensalada fresca, vegetales.	Capeado de vegetales con 5 oz. pollo y queso.	Panini de pan integral con 5 oz. de atún, lechuga, tomate y pepino, aguacate, papas fritas, refresco, 1 fruta
ENSALADA	½ tz. de ensalada fresca tres lechugas.	½ tz. de ensalada fresca con petit pois.	½ tz. de ensalada fresca con aceituna.	1 tz. de ensalada fresca con maíz.	½ tz. de guacamol con lechuga.
VEGETALES	½ tz. de berenjena, arveja china y zanahoria.	½ tz. de güisquil, brócoli y coliflor.	½ tz. de vegetales mixtos gratinados.	½ tz. de brócoli con tomate.	½ tz. de zucchini, güisquil y zanahoria.
GUARNICIÓN	1 tz. de arroz con espinaca, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de arroz con maíz y zanahoria, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de arroz con ejote y chile verde, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de arroz con azafrán y zanahoria, 2 tortillas, 12 oz. de refresco de fruta natural.	1 tz. de arroz con vegetales, 2 tortillas, 12 oz. de refresco natural.



Precio: USD\$3.50

El almuerzo consta de un plato principal, ensalada o vegetales y guarnición

