



# ALMUERZOS

## 7-12 años



Semana 1

Valor alimenticio: 525 kcal.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	3 oz. de pollo en pieza a la parrilla.	4 oz. de lonja de pescado a las finas hierbas la plancha.	3 oz. de pechuga de pollo a la plancha encebollada.	3 oz. de chuleta de res a la plancha con salsa criolla.	3 oz. de carne de res a la plancha.
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	3 oz. de bistec a la plancha en salsa de hongos.	3 oz. de croqueta de pollo horneada con salsa pomodoro.	3 oz. fajitas de res printaniere (hongos, tomate, cebolla, chile verde).	3 oz. de pescado empapelado al horno.	3 oz. de pollo en pieza horneado jardinero.
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3	*½ tz. de chao mein mixto acompañado con ensalada fresca tradicional, ½tz. de vegetales mixtos, 1 tortilla.	Sopa de salón de res con vegetales, 3 oz. de medallón de res.	Relleno de chile al horno con pollo y queso (3 oz.) sin huevo, salsa de tomate.	1 medallón de carne molida de res de 3 oz. con espinaca a la plancha y salsa de tomate.	*Telera de res mexicana acompañada con papa frita, 1 vaso de refresco natural, 1 fruta.
ENSALADA	½ tz. de ensalada fresca con maíz.	½ tz. de ensalada fresca tropical	½ tz. de pepino con cilantro y vinagreta.	½ tz. de ensalada fresca con aceitunas.	½ tz. de ensalada fresca tres lechugas.
VEGETALES	½ tz. 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	½ tz. de arroz con ejote, 1 tortilla, 12 oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de arroz con maíz, 1 tortilla, 12 oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de puré de papa, 1 tortilla, 12 oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de arroz con petit pois, 1 tortilla, 12 oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de arroz negro, 1 tortilla, 12 oz. de refresco natural.

\*Ensalada, vegetales y guarnición incluidos en plato principal.



Precio: USD\$2.75

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





# ALMUERZOS

7-12 años

Semana 2

Valor alimenticio: 525 kcal.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	3 oz. de bistec de res encebollado.	1/8 de pollo horneado con salsa de hongos	3 oz. de bistec a la plancha en salsa de cebollines.	Muslitos de pollo con orégano y limón.	Pechuga de pollo a la plancha.
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	3 oz. de croqueta de pescado.	1 croqueta de 3 oz. de carne molida de res con vegetales.	Chap sue de pollo.	3 oz. de deditos de pescado.	1 medallón de carne molida de res de 3 oz. con vegetales.
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3	Sopa de pollo con vegetales, 1/8 de pollo a la plancha.	1 berenjena al horno con pollo y queso y salsa de tomate.	1 tz. de espagueti con 3 oz. de salsa boloñesa, ensalada fresca y vegetales	Croqueta de pollo con chile verde, cilantro y salsa.	1 porción de pizza con hongos, papas fritas, 1 vaso de refresco natural, 1 fruta.
ENSALADA	½ tz. de ensalada fresca con brócoli.	½ tz. de ensalada fresca con mayonesa.	½ tz. de ensalada fresca con aceitunas	½ tz. de ensalada fresca tres lechugas.	½ tz. de ensalada fresca con zanahoria.
VEGETALES	½ tz. de zanahoria con ejotes.	½ tz. de güisquil, ejote y zucchini.	½ tz. de berenjena, güisquil y brócoli	½ tz. de remolacha con cilantro.	½ tz. de escabeche.
GUARNICIÓN	½ tz. de arroz con chile verde, 1 tortilla, 12 oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de arroz con vegetales, 1 tortilla, 12oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de arroz con retoño de soya, 1 tortilla, 12 oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de arroz con ejote, 1 tortilla, 12oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de arroz con chipilín, 1 tortilla, 12 oz. de refresco natural

Precio: USD\$2.75

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





# ALMUERZOS

## 7-12 años



Semana 3

Valor alimenticio: 525 kcal.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	1/8 de pollo guisado.	3 oz. Bistec de res entomatado.	1/8 de pollo a la plancha con salsa new york (maíz dulce, chile verde chile rojo, cebolla, ajo, tomate, salsa demiglas).	3 oz. de bistec de res a la plancha en salsa baldostana.	1/8 de pollo guisado.
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	3 oz. de brazo gitano de res con vegetales al horno.	3 oz. de fajitas de pollo con vegetales.	3 oz. de lonja de pescado al cilantro en la plancha.	1 medallón 3 oz. de carne molida de pollo en salsa pomodoro.	3 oz. de brazo gitano de res con vegetales al horno.
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3	Tallarines en salsa Alfredo con 3 oz. de tender de pollo, ensalada fresca, vegetales, ensalada de pepino con tomate.	Rellenos de chile con 3 oz. de carne molida de res y queso.	Sopa de mein con 3 oz. de pollo en trozo.	Tacos de res (2x1) con 3 oz. de carne, 1/3 tz. de frijoles, chirmol, 1/3 tz. de guacamole.	Tallarines en salsa Alfredo con 3 oz. de tender de pollo, ensalada fresca, vegetales, ensalada de pepino con tomate.
ENSALADA	½ 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.	½ tz. de vegetales mixtos salteados en mantequilla.	½ tz. de berenjena con zucchini y coliflor.	½ tz. de pipianes, güisquil y brócoli .
GUARNICIÓN	½ tz. de arroz con ejote y zanahoria, 1 tortilla, 12 oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de arroz jardinero, 1 tortilla, 12 oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de arroz cantones, 1 tortilla, 12 oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de arroz con garbanzos, 1 tortilla, 12 oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de arroz con ejote y zanahoria, 1 tortilla, 12 oz. de refresco de fruta natural.



Precio: USD\$2.75

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





# ALMUERZOS

7-12 años



Semana 4

Valor alimenticio: 525 kcal.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	Fajitas de res chinas.	1/8 cazuela de pollo.	3 oz. de carne deshilada con tomate, cebolla, chile verde.	1/8 de pollo a la plancha.	3 oz. de carne de res a la plancha con chirmol.
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	1/8 de pollo encebollado.	3 oz. de lonja de pescado empanizada con huevo y avena al horno.	3 oz. de pechuga de pollo a la plancha con salsa.	3 oz. de lomo de cerdo en salsa BBQ.	Albóndiga de pollo con salsa de aceitunas.
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3	Sopa de frijoles rojos con vegetales y 3 oz. de posta de yugo.	Lasaña de pollo con espinaca, ensalada fresca y vegetales.	1 burrito de res con casamiento, lechuga, 3 oz. de fajitas de res, ensalada fresca, vegetales.	Capeado de vegetales con pollo y queso.	Panini de pan integral con 3 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.	½ tz. de ensalada fresca con maíz.	¼ 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	½ tz. de arroz con espinaca, 1 tortilla, 12 oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de arroz con maíz y zanahoria, 1 tortilla, 12 oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de arroz con ejote y chile verde, 1 tortilla, 12 oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de arroz con azafrán y zanahoria, 1 tortilla, 12 oz. de refresco de fruta natural.	½ tz. de arroz con vegetales, 1 tortilla, 12 oz. de refresco natural.



Precio: USD\$2.75

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

