



# DESAYUNOS

13-18 años



Semana 1

Valor alimenticio: 500 kcal.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1.5 huevos picados con vegetales, salsa de tomate, 1 oz. de queso fresco, ½ tz. de frijoles molidos, 1/3 de plátano al horno, 1 pan.	2 pan cake medianos integrales con 1 ctda. de miel de abeja, 1 cajita de leche semidescremada, 1 tz. de coctel de fruta.	1 flauta de pan integral con frijoles, 2 oz. de queso fresco, aguacate, lechuga y tomate, 1 galleta de avena, 8 oz. de refresco de fruta natural.	Omelet con vegetales (1,5 huevo), 1 oz. de requesón, ½ tz. de frijoles molidos, 2 panes.	1 burrito con lechuga, requesón y jamón de pavo, tomate en rodajas, 1 plátano al horno.



Precio: USD\$2.25





# DESAYUNOS

13-18 años



Semana 2

Valor alimenticio: 500 kcal.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Tortilla española con vegetales, salsa de tomate, 1 oz. de queso fresco, ½ tz. de casamiento con frijoles molidos, 1 pan.	1 Wrap de harina de trigo con lechuga, tomate, queso y jamón, 1/3 tz. de frijoles molidos, ½ de plátano al horno con canela y ajonjolí.	1 huevo estrellado con salsa florentina, 1 oz. de queso fresco, ½ tz. de frijoles guisados, 2 panes.	1 cajita de leche semidescremada, 1 tz. de cereal hojuela simple, 1 banano, 1 tostada de pan, 1 oz. de requesón.	2 molletes de pan baguette con frijoles, queso mozzarella y huevo, 1 oz. de requesón, 1 plátano salcochado.



Precio: USD\$2.25





# DESAYUNOS

13-18 años



Semana 3

Valor alimenticio: 500 kcal.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 huevo estrellado montado sobre tortilla de taco y bañando con salsa, 1oz. de queso fresco, ½ tz. de frijoles molidos, 1 pan francés.	1 panini integral con frijoles, requesón y aguacate, 1 plátano a la plancha.	1 gringa con 1 huevo picado con jamón cebolla y tomate, queso, salsa de tomate, ½ tz. de frijoles guisados, 1 galleta de avena.	1 cajita de leche semidescremada, 3 tostadas a la francesa, 1 ctda. de maple, 1 porción de fruta.	1.5 huevos picados con chile verde, 1 oz. de requesón, ½ taza de casamiento con frijoles molidos, 1/3 de plátano horneado, 2 panes.



Precio: USD\$2.25





# DESAYUNOS

13-18 años



Semana 4

Valor alimenticio: 500 kcal.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
½ chilaquila con queso, tomatada, 1oz. de requesón, ½ tz. de frijoles molidos, 1/3 de plátano en gloria.	1 pan de hamburguesa con frijoles molidos, 1 huevo estrellado, 1 rebanada de queso mozzarella, ½ plátano horneado.	1 cajita de leche semidescremada, 2 medias lunas de pan árabe con lechuga, tomate, requesón y aguacate, 1 porción de fruta.	1.5 huevos picados con tomate, cebolla y chile verde, 1 oz. de queso fresco, ½ tz. de frijoles guisados, 2 panes.	1 sincronizada de jamón de pavo y queso, ½ tz. de frijoles molidos, 1/3 de plátano hervido con canela, 1 pan.



Precio: USD\$2.25

