

ALMUERZO

13 -18 años

Semana 1

Válido dese el 1 de abril del 2019



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	5 onzas de steak entomatado	5 onzas de steak chino	¼ pollo con salsa de loroco	5 onzas de lomo de cerdo BBQ	5 onzas de steak a la plancha
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	¼ pollo a la orlíg	5 onzas de fajitas de cerdo	5 onzas de lonja a la plancha	1 taza de espagueti boloñés	¼ pollo empanizado
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3	1 taza de espagueti con pollo	Lasaña con pollo	3 tacos de res con frijoles , chirmol y aguacate	Burrito de pollo (5 onzas) con salsa de aguacate	1 porción de pizza de hongos papas fritas
COMPLEMENTO	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada
VEGETARIANO	Capeado de papa	Lasaña de vegetales	Relleno de tomate con queso y albahaca	Espagueti mediterráneo (tomate, aceitunas y hongos)	Canoa de güisquil
ENSALADA	1 taza de ensalada fresca con petit pois	1 taza de ensalada fresca con zanahoria	1 taza de pepino en julianas con vinagreta	1 taza de ensalada fresca con maíz	1 taza de ensalada fresca americana
VEGETALES	½ taza de ejote brócoli y güisquil	½ taza de coliflor, zanahoria y aros de elote	½ taza de brócoli, arveja china y zanahoria	½ taza de vegetales gratinados	½ taza de pipianes, ejote y güisquil
GUARNICIÓN	½taza de arroz con espinaca o puré de papa, 2 tortillas, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz con zanahoria, 2 tortillas, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz con vegetales, 2 tortillas, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz cantones o puré de papa, 2 tortillas, 12 onzas de refresco de fruta natural	1 taza de arroz con ejote, 2 tortillas, 12 onzas de refresco natural

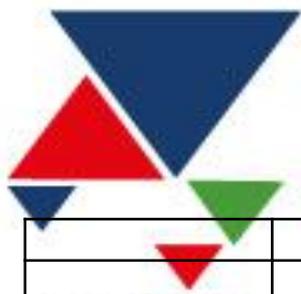


Precio: USD\$3.50

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

Valor alimenticio: 860 kcal.





ALMUERZO

13 -18 años

Semana 2

Válido desde el 1 de abril del 2019



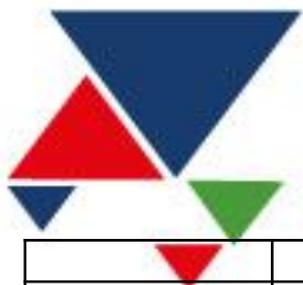
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	¼ de pollo asado	5 onzas de lomito de cerdo encebollado	¼ de pollo guisado	5 onzas de tender de pollo empanizado	5 onzas de carne deshilada con verduras
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	5 onzas de lonja empanizada	5 onzas de satee de pollo	5 onzas de steak a la plancha	lasaña mixta	1 taza de espagueti con pollo
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3	2 chuleta fingida de res	5 onzas de shap suey oriental	1 taza de tallarines con pollo	5 onzas de steak criollo	croissant grande de pollo con papas fritas
COMPLEMENTO	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada
VEGETARIANO	Coliflor gratinado con queso	Chancletas de güisquil blanco con queso	Enrollado de zuquini con pollo	Papa rellena con queso	Rellenos de chile con queso
ENSALADA	1 taza de ensalada fresca tradicional	1 taza de ensalada fresca con maíz	1 taza de ensalada fresca tres lechugas	1 taza de ensalada fresca con brócoli	1 taza de ensalada fresca con aderezo
VEGETALES	½ taza de brócoli con queso	½ taza de zanahoria con ejote y güisquil	½ taza de vegetales mixtos y aros de maíz dulce	½ taza de ejotes con tomate	½ taza de pipianes, arveja china y zanahoria
GUARNICIÓN	½ taza de arroz con zanahoria, 2 tortillas, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz con vegetales, 2 tortillas, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz con chipilín o casamiento de frijoles molidos, 2 tortillas, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz con petit pois o puré de papa, 2 tortillas, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz cantones, 2 tortillas, 12 onzas de refresco natural

Precio: USD\$3.50

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

Valor alimenticio: 860 kcal.





ALMUERZO

13 -18 años

Semana 3

Válido desde el 1 de abril del 2019



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	¼ de pollo al horno	5 onzas de steak diana	¼ pollo hawaiano	5 onzas de bistec de res a la plancha con chirmol	¼ de pollo a la capri
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	1 taza de chao mein mixto	5 onzas de lomito agridulce	5 onzas de chuleta de cerdo encebollada	5 onzas de lonja empanizado	5 onzas de chap suey
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3	Pastel azteca de pollo	1 taza de espagueti con pollo a la reina	Sopa de pollo con ¼ de pollo a la plancha	3 canelones con pollo	Torta mexicana de res con papas fritas
COMPLEMENTO	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada
VEGETARIANO	Chilaquila con queso	Espagueti salteados	Relleno de tomate con queso	Relleno de ejote con queso	Relleno de güisquil con queso
ENSALADA	½ taza de ensalada fresca	½ taza de ensalada fresca tropical	½ taza de ensalada fresca americana	½ taza de ensalada fresca con brócoli	½ taza de ensalada fresca tropical
VEGETALES	½ taza de zuquini, ejotes y zanahorias	½ taza de ejote con tomate	½ taza de escabeche de verduras	zanahoria con petit pois	½ taza de vegetales gratinados
GUARNICIÓN	½ taza de arroz, 2 tortillas, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz maíz dulce, 2 tortillas, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz con queso o puré de papa, 2 tortillas 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz con petit pois, 2 tortillas, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz con pimientos, 2 tortillas, 12 onzas de refresco natural

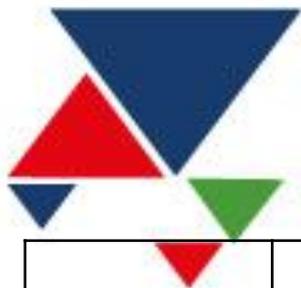


Precio: USD\$3.50

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

Valor alimenticio: 860 kcal.





ALMUERZO

13 -18 años

Semana 4

Válido dese el 1 de abril del 2019



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 1	¼ pollo a la plancha	5 onzas de steak casero	¼ de pollo a la naranja	5 onzas de steak a la plancha con chirmol	¼ de pollo criollo
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 2	3 onzas de lonja a la plancha	1/8 de pollo al horno con loroco	5 onzas de fajitas jardineras de cerdo	¼ de pollo veracruzano	1 taza de espagueti boloñés
PLATO PRINCIPAL OPCIÓN 3	Burrito de res con salsa de aguacate	2 albóndigas de pollo	3 tacos de res con frijoles, chirmol, aguacate	Lasaña mixta	Hamburguesa de res papas fritas
COMPLEMENTO	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada
VEGETARIANO	Coliflor gratinado con queso	Relleno de chile verde con queso	Espagueti salteado con vegetales	Relleno de güisquil blanco con queso	Relleno de papa al horno
ENSALADA	½ taza de ensalada fresca	½ taza de ensalada fresca tropical	½ taza de ensalada fresca americana	½ taza de ensalada fresca con maíz	½ taza de ensalada fresca americana
VEGETALES	½ taza de vegetales hervidos	½ taza de coliflor, arveja china y güisquil	½ taza de vegetales mixtos gratinados	½ taza de ejote con tomate	½ taza de brócoli con queso
GUARNICIÓN	½ taza de arroz con espinaca o puré de papa, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz con maíz, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz con loroco, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz con petit pois, 1 tortilla, 12 onzas de refresco de fruta natural	½ taza de arroz cantones, 1 tortilla, 12 onzas de refresco natural



Precio: USD\$3.50

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

Valor alimenticio: 860 kcal.

