

SEMANA 1

PROTEINA: 3 ONZAS PARA NIÑOS DE PRIMARIA 5 ONZAS PARA NIÑOS DE SECUNDARIA 2 ONZAS PARA PREPA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
OPCIÓN	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
PRIMERA OPCIÓN	3 Onzas de Milanesa de Res	3 Onzas de Steak a la plancha con chirmol	1/8 Pollo a la Plancha	Pollo agridulce estilo chino	3 Onzas de Steak a la plancha
SEGUNDA OPCIÓN	Albondigas de Pollo a la Parmesana	Kebab de carne molida	fajitas mixtas con brocoli	½ Taza de Espagueti Boloñés	1/8 Pollo Empanizado
TERCERA OPCIÓN	Pastel Azteca de Pollo	Mac and cheese con pollo y brocoli	Lasaña Boloñesa	Lonja Empanizada	Telera 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	Capeado de Papa	Zuquini gratinado con queso	Relleno de Tomate con Queso y Albahaca	Espagueti Mediterráneo (Tomate, Aceitunas y Hongos)	Berenjenas empanizadas con queso rallado
ENSALADA OPCIÓN 1	Ensalada Fresca	Ensalada Fresca Tropical	Ensalada Fresca	Ensalada Fresca Con Brócoli	Ensalada Fresca Tropical
ENSALADA OPCIÓN 2	½ Taza de Ejote, Pipian y Güisquil	½ Taza de Ejote con Tomate	Zanahoria con Petit Pois	½ Taza de Vegetales Gratinados	Ensalada Picnic
COMPLEMENTOS	½ Taza De Arroz Blanco 1 Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	½ Taza De Arroz con Elote 1 Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	½ Taza de Arroz con Queso Complemento Puré de Papa 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 con Pimientos 1 Tortilla 12 Onzas de Refresco Natural

SEMANA 2 ALMUERZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Opción	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
Primera Opción	Lonja de Pescado Empanizada	3 Onzas de Milanesa de Cerdo	3 Onzas de Steak a la Plancha	Muslito de Pollo Deshuesados y Empanizados	Burrito de res con Salsa de Aguacate
Segunda Opción	3 Onzas de Chao Mein Con Pollo	Lasaña de Pollo	½ Taza de Tallarines con Pollo	Doblada de R	½ Taza de Espagueti con Pollo
Tercera Opción	Chilaquila a la Plancha con Queso y Pollo	Fajitas de Res Printaniere	Sopa de Pollo	Medallon de Res con Tocino	Panini de Pollo con Queso Mozarella 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 y hongos	Lasaña de Vegetales	Enrollado de Zuquini con queso	Papa Rellena con Queso	Rellenos de Chile con Queso
Ensalada Opcion 1	½ Taza De Ensalada Fresca Tradicional	½ Taza De Ensalada Fresca Tropical	½ Taza De Ensalada Fresca	½ Taza De Ensalada Fresca	½ Taza De Ensalada Fresca Tropical
Ensalada Opcion 2	Vegetales al Vapor	½ Taza de Zanahoria con Ejote Y Güisquil	Ejote con Zanahoria	½ Taza De Vegetales Mixtos al Vapor	Brocoli con Tomate
Complementos	½ Taza de Arroz con Zanahoria Puré de papa Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	½ Taza de Arroz con Vegetales complementar con casamiento frijol molido Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	½ Taza de Arroz Con maíz amarillo Puré de papa Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	½ Taza de Arroz con Petit Pois Puré de papa Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	½ Taza de Arroz Cantones Tortilla 12 Onzas de Refresco Natural

SEMANA 3 ALMUERZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
OPCIÓN	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
PRIMERA OPCIÓN	3 Onzas de Steak en Salsa de Hongos	1/8 De Pollo a la plancha	3 Onzas de Bistec de Res a la Plancha con Chirmol	Pechuga de Pollo al Queso Gratinado	1/8 De Pollo Empanizado
SEGUNDA OPCIÓN	½ Taza de Chao Mein Mixto (res y Pollo)	Tacos de Res Frijoles, Chirmol y ¼ de Aguacate	Espagueti con Pollo en Salsa Alfredo	3 Onzas de Lonja a la Romana (empanizada y en la mezcla queso rallado)	Burrito de Res con Salsa de Aguacate
TERCERA OPCIÓN	Wrap de Pollo (tortilla de harina de trigo lechuga, pepino, tomate queso mozzarella)	Alitas Empanizadas	Sopa de Frijol rojo con trozo de Carne	Canelones de Pollo	Rebanada de Pizza con Queso 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	Relleno de Tomate con Queso	Espagueti Salteados con hongos, tomate y chile verde	Papa rellena con queso gratinada	Burrito vegetariano: frijoles, aguacate, queso ,mozzarella, lechuga y tomate
ENSALADA OPCIÓN 1	Ensalada Fresca	Ensalada Fresca Tropical	Ensalada Fresca Americana	Ensalada Fresca con Maíz	Ensalada Fresca Tropical
ENSALADA OPCIÓN 2	½ Taza de Zuquini, Ejotes y Zanahorias	½ Taza de Pepino con Tomate	½ Taza de Vegetales al Vapor	Vegetales Gratinados	Ejote con tomate
COMPLEMENTOS	Arroz con Pimiento Verde Complemento Casamiento Tortilla Refresco de Fruta Natural	Arroz con Zanahoria Puré de papa Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	Arroz Amarillo Complemento frijoles Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	Arroz Negrito Complemento Puré de Papa Tortilla Refresco de Fruta	Arroz con Vegetales Tortilla 12 Onzas de Refresco Natural

SEMANA 4 ALMUERZO

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
OPCIÓN	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
PRIMERA OPCIÓN	Lasaña de Pollo	Pollo al Horno Con Salsa New York (Maíz dulce, Chile verde Chile rojo, Cebolla, Ajo, Tomate, Salsa demiglas)	Fajitas Mixtas con Vegetales	Steack a La Plancha con Chirmol	Nugets de Pollo
SEGUNDA OPCIÓN	Burrito de Res con Salsa de Aguacate	Tacos de Res con Frijoles, ¼ de Aguacate y Chirmol	Lonja Empanizada	Alitas de Pollo con Salsa Teriyaki	Espagueti Boloñés
TERCERA OPCIÓN	Pollo Cordon Blue	Croqueta de Papa Rellena con Queso	Papa al Horno con Pollo Y Brocoli	Sopa de Tortillas 1 cucharadita de crema 1 cucharadita de queso ¼ de aguacate Trozos de pollo	Hamburguesa de Res y Pollo Con Queso Mozarela Papa Frita (pan pequeño y 3 onzas de carne. Pan mediano y 5 onzas de carne)
COMPLEMENTO	Pechuga de Pollo Deshuesada	Pechuga de Pollo Deshuesada	Pechuga de Pollo Deshuesada	Pechuga de Pollo Deshuesada	Pechuga de Pollo Deshuesada
VEGETARIANO	Quesadilla tres quesos	Relleno de Chile Verde con Queso	Espagueti Salteado con Vegetales	Relleno de Güisquil Blanco con Queso	Relleno de Papa al Horno con queso
ENSALADA OPCIÓN 1	Ensalada Fresca	Ensalada Fresca Tropical	Ensalada Fresca	Ensalada Fresca con Maíz	Ensalada Fresca
ENSALADA OPCIÓN 2	Vegetales Hervidos	Coliflor, Arveja China y Güisquil	Vegetales Mixtos Gratinados	Ejote con Tomate	Tomate con Queso
COMPLEMENTOS	Arroz con Espinaca Complemento Puré de Papa Tortilla Refresco de Fruta Natural	Arroz con Maíz Puré de papa Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	Arroz con Maíz Puré de Papa Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	Arroz con Petit Pois Puré de Papa Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	Arroz Cantones Tortilla 12 Onzas de Refresco Natural