

## SEMANA 1

PROTEÍNA: 2 ONZAS PARA PREPA

3 ONZAS PARA NIÑOS DE PRIMARIA

5 ONZAS PARA NIÑOS DE SECUNDARIA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>OPCIÓN</b>	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
<b>PRIMERA OPCIÓN</b>	Milanesa de res	Steack a la plancha con chirmol	Pollo a la plancha	Pollo agridulce estilo chino	Steack a la plancha
<b>SEGUNDA OPCIÓN</b>	Albóndigas de pollo a la Parmesana	Kebab de carne molida	Fajitas mixtas con brócoli	½ Taza de espagueti a la Boloñesa	Pollo empanizado
<b>TERCERA OPCIÓN</b>	Pastel azteca de Pollo	Mac and cheese con pollo y brócoli	Lasaña Boloñesa	Lonja empanizada	Telera de res con papas fritas
<b>CUARTA OPCIÓN</b>	Pechuga de Pollo Deshuesada	Pechuga de Pollo Deshuesada	Pechuga de Pollo Deshuesada	Pechuga de Pollo Deshuesada	Pechuga de Pollo Deshuesada
<b>VEGETARIANO</b>	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
<b>ENSALADA OPCIÓN 1</b>	Ensalada fresca	Ensalada fresca Tropical	Ensalada fresca	Ensalada fresca con Brócoli	Ensalada fresca Tropical
<b>ENSALADA OPCIÓN 2</b>	½ Taza de Ejote, Pipián y Güisquil	½ Taza de Ejote con tomate	Zanahoria con petit pois	½ Taza de vegetales Gratinados	Ensalada Picnic
<b>COMPLEMENTOS</b>	Arroz Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	Arroz Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	Arroz o Puré de Papa Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	Arroz Tortilla 12 Onzas de Refresco De Fruta Natural	Arroz Tortilla 12 Onzas de Refresco Natural

## SEMANA 2

PROTEÍNA: 2 ONZAS PARA PREPA 3 ONZAS PARA NIÑOS DE PRIMARIA

5 ONZAS PARA NIÑOS DE SECUNDARIA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Opción</b>	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
<b>PRIMERA OPCIÓN</b>	Lonja de pescado empanizada	Milanesa de cerdo	Steack a la plancha	Muslito de pollo deshuesados y empanizados	Burrito de res con salsa de aguacate
<b>SEGUNDA OPCIÓN</b>	Chao Mein con pollo	Lasaña de pollo	½ Taza de tallarines con Pollo	Doblada de pollo	½ Taza de espagueti con pollo
<b>TERCERA OPCIÓN</b>	Chilaquila a la plancha con queso y pollo	Fajitas de res printaniere	Sopa de Pollo	Medallón de res con Tocino	Panini de pollo con queso mozzarella Papas Fritas
<b>CUARTA OPCIÓN</b>	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada
<b>VEGETARIANO</b>	Chilaquila con queso	Roller gratinado y Vegetales	Enrollado de Zuquini con queso	Papa Rellena con 2 Quesos	Rellenos de Chile con Queso
<b>ENSALADA OPCION 1</b>	½ Taza de ensalada Fresca Tradicional	½ Taza de ensalada Fresca c/ maíz	½ Taza de ensalada Fresca	½ Taza de ensalada Fresca	½ Taza de ensalada Fresca Tropical
<b>ENSALADA OPCION 2</b>	Vegetales al vapor	½ Taza de zanahoria con Ejote Y Güisquil	Ejote con zanahoria	½ Taza de vegetales mixtos al vapor	Brócoli con tomate
<b>COMPLEMENTOS</b>	Taza de Arroz o Puré de papa Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	Arroz o casamiento frijol molido Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	Arroz Puré de papa Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	Taza de Arroz o casamiento Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	Arroz Tortilla 12 Onzas de Refresco Natural

## SEMANA 3

PROTEÍNA: : 2 ONZAS PARA PREPA

3 ONZAS PARA NIÑOS DE PRIMARIA

5 ONZAS PARA NIÑOS DE SECUNDARIA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>OPCIÓN</b>	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
<b>PRIMERA OPCIÓN</b>	Steack en salsa de hongos	Pollo a la plancha	Bistec de res a la plancha con chirmol	Pechuga de pollo al queso gratinado	Pollo empanizado
<b>SEGUNDA OPCIÓN</b>	½ Taza de Chao Mein mixto (res y Pollo)	Tacos de res frijoles, chirmol y ¼ de aguacate	Espagueti con pollo en salsa Alfredo	Lonja a la romana (empanizada y en la mezcla queso rallado)	Burrito de res con salsa de aguacate
<b>TERCERA OPCIÓN</b>	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 papas fritas
<b>CUARTA OPCIÓN</b>	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada
<b>VEGETARIANO</b>	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
<b>ENSALADA OPCIÓN 1</b>	Ensalada fresca	Ensalada fresca tropical	Ensalada fresca americana	Ensalada fresca con maíz	Ensalada fresca tropical
<b>ENSALADA OPCIÓN 2</b>	½ Taza de zuquini, ejotes y zanahorias	½ Taza de pepino con tomate	½ Taza de vegetales al Vapor	Vegetales gratinados	Ejote con tomate
<b>COMPLEMENTOS</b>	Arroz o Casamiento Tortilla Refresco de Fruta Natural	Arroz Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	Arroz o frijoles fritos Tortilla 12 Onzas de Refresco de Fruta Natural	Arroz o puré de papa Tortilla Refresco de Fruta	Arroz Tortilla 12 Onzas de Refresco Natural

## SEMANA 4

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

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>OPCIÓN</b>	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
<b>PRIMERA OPCIÓN</b>	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	Nuggets de pollo
<b>SEGUNDA OPCIÓN</b>	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
<b>TERCERA OPCIÓN</b>	Pollo Cordon Blue	Croqueta de papa rellena con queso	Papa al horno con pollo y brócoli	Sopa de tortillas 1 cucharadita de crema 1 cucharadita de queso ¼ de aguacate trozos de pollo	Hamburguesa de res o pollo con queso mozarella papa frita (para pequeños pan pequeño y 3 onzas de carne. para grandes pan mediano y 5 onzas de carne)
<b>CUARTA OPCIÓN</b>	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada	Pechuga de pollo deshuesada
<b>VEGETARIANO</b>	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
<b>ENSALADA OPCIÓN 1</b>	Ensalada fresca	Ensalada fresca tropical	Ensalada fresca	Ensalada fresca con maíz	Ensalada fresca
<b>ENSALADA OPCIÓN 2</b>	Vegetales hervidos	Coliflor, arveja china y güisquil	Vegetales mixtos gratinados	Ejote con tomate	Tomate con queso
<b>COMPLEMENTOS</b>	Arroz o casamiento Tortilla Refresco de Fruta Natural	Arroz o pure 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