



# MENÚ DE ALIMENTOS

## OCT2021

LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.

					01	02	03
					<p>Desayuno: Huevo revuelto con nopales, 1 tortilla, porción de fruta de temporada Té de sabor a elección del chef.</p> <p>Comida: Caldo tlalpeño sin picante (arroz, verduras, pollo)</p>		
04	05	06	07	08	09	10	
<p>Desayuno: Quesadillas con embarradita de frijoles en tortilla de maíz. Agua de sabor, porción de fruta de temporada.</p> <p>Comida: Sopa de municiones, pescado a la mexicana.</p>	<p>Desayuno: Burrito de huevo a la mexicana, porción de fruta de temporada, té de sabor.</p> <p>Comida: Arroz rojo con chícharos y zanahorias, Tostadas de tinga de pollo.</p>	<p>Desayuno: Bowl de fruta mixta con yogurt, almendras, nueces y avena.</p> <p>Comida: Sopa de verduras, bistec en salsa verde con papas.</p>	<p>Desayuno: Taquito de calabacitas a la mexicana (calabaza, elote, jitomate, cebolla y queso fresco espolvoreado) Fruta de temporada</p> <p>Comida: Sopa de fideo, pieza de pollo a la naranja con zanahorias.</p>	<p>Desayuno: Molletes de frijoles y queso gratinado, con pico de gallo. Porción de fruta de temporada, agua de sabor.</p> <p>Comida: Espagueti blanco con verdura picada (calabaza y zanahoria), salpicón de res con tostadas.</p>			
11	12	13	14	15	16	17	

LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.

<p>Desayuno: Huevo revuelto con champiñones, fruta de temporada, té de sabor a elección.</p> <p>Comida: Sopa de fideo, calabazas rellenas con queso en caldillo de jitomate, acompañada de tortilla.</p>	<p>Desayuno: Sándwich de pollo deshebrado con lechuga, jitomate y cebolla. Fruta de temporada, leche entera.</p> <p>Comida: Arroz blanco, fajitas de res.</p>	<p>Desayuno: Sincronizadas de jamón con queso y jitomate con tortilla de harina integral. Porción de fruta de temporada, agua de sabor.</p> <p>Comida: Sopa de papa y espinaca, muslos y piernitas en salsa de tomate con calabazas.</p>	<p>Desayuno: Bollo de ensalada rusa con pollo. Porción de fruta de temporada, té de sabor a elección.</p> <p>Comida: Sopa campesina, tortitas de papa con ensalada.</p>	<p>Desayuno: Taquitos (no fritos) de requesón con lechuga y crema (tratar de conseguir la crema light) Porción de fruta de temporada, agua de sabor.</p> <p>Comida: Sopa tarasca con juliana de zanahoria, pescado al gusto.</p>	<p>23</p>
<p>18</p> <p>Desayuno: Tortilla española con espinaca, porción de fruta de temporada. Té de sabor a elección.</p> <p>Comida: Consomé de pollo con verduras, enchiladas de pollo en salsa de su elección.</p>	<p>19</p> <p>Desayuno: Nopalito asado con queso panela, porción de fruta de temporada. Leche con cocoa</p> <p>Comida: Crema de brócoli, croquetas de atún con ensalada.</p>	<p>20</p> <p>Desayuno: Chapatita de verduras mixtas con queso gratinado, porción de fruta de temporada. Agua de sabor.</p> <p>Comida: Sopa de letras con zanahoria, rollitos de pollo rellenos de queso Oaxaca.</p>	<p>21</p> <p>Desayuno: Rollitos de jamón de pavo con queso panela, bísquet integral con mermelada, leche de vaca con cocoa sin azúcar.</p> <p>Comida: Espagueti rojo, hamburguesa con guarnición de ensalada.</p>	<p>22</p> <p>Desayuno: 1 huevo duro en taza, (puede acompañarse de limón y sal) porción de fruta de temporada, licuado de fresa.</p> <p>Comida: Caldo de res con verduras.</p>	
<p>25</p> <p>Desayuno: Hot dog con salchicha de pavo, pico de gallo, porción de fruta de temporada. Agua de sabor.</p> <p>Comida: Sopa de verduras, tostadas de pollo deshebrado con lechuga, aguacate, crema y queso.</p>	<p>26</p> <p>Desayuno: Bollo caprese (bollo con rebanada de jitomate y queso panela) porción de fruta de temporada. Té de sabor a su elección.</p> <p>Comida: Sopa de coditos, cerdo en salsa verde con nopales y papa.</p>	<p>27</p> <p>Desayuno: Pan francés con fresas y maple. Leche entera.</p> <p>Comida: Arroz rojo, estofado de pollo.</p>	<p>28</p> <p>Desayuno: Chilaquiles verdes con queso y crema. Fruta de temporada. Agua de sabor.</p> <p>Comida: Sopa de lentejas, ensalada de atún con galletas o tostadas horneadas.</p>	<p>29</p> <p>NO HAY CLASES</p>	<p>30</p> <p>31</p>