



# MENÚ DE ALIMENTOS

## NOVIEMBRE 2021

LUN.	MAR.	MIÉ.	JUE.	VIE.	SÁB.	DOM.
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>
<p><b>Desayuno:</b> Licuado de fresa, quesadillas con zanahoria y pico de gallo, mandarina.</p> <p><b>Comida:</b> Arroz con verduras, en frijoladas de pollo, agua de guayaba.</p>	<p><b>Desayuno:</b> Té, omelete de espinaca y salsa pomodoro, piña.</p> <p><b>Comida:</b> Sopa de brócoli, hamburguesa (sin pan) con ensalada, agua simple.</p>	<p><b>Desayuno:</b> Agua de tamarindo, hojaldras de jamón y verduras, plátano.</p> <p><b>Comida:</b> Sopa de pasta con chayote, entomatado de res con frijoles, agua de pepino con limón.</p>	<p><b>Desayuno:</b> Té de manzana canela, tlacoyos con nopales, naranja.</p> <p><b>Comida:</b> Consomé de verduras con arroz, alambre de pollo, agua simple.</p>	<p><b>Desayuno:</b> Leche, hot cakes.</p> <p><b>Comida:</b> Arroz a la jardinera tortitas de brócoli y panela en caldillo, agua de jamaica.</p>		
<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<p><b>Desayuno:</b> Agua de limón, molletes con pico de gallo y melon..</p> <p><b>Comida:</b> Consomé de zanahoria y chayote, taquitos dorados de papa con lechuga, agua simple.</p>	<p><b>Desayuno:</b> Té de hierbabuena, burrito de frijol con huevo, pepinos.</p> <p><b>Comida:</b> Arroz rojo con verduras, pollo a la cacerola con zanahoría y papa, agua de limón.</p>	<p><b>Desayuno:</b> Licuado de plátano, bollo de ensalada rusa, manzana.</p> <p><b>Comida:</b> Sopa de pasta con chayote, dobladitas de res con zanahoría y ensalada.</p>	<p><b>Desayuno:</b> Agua de sabor, sopecito de frijol, lechuga y panela, guayaba.</p> <p><b>Comida:</b> Sopa de lentejas, bistec en salsa verde con nopales y papas, agua de guayaba.</p>	<p><b>Desayuno:</b> Agua de sandía, nopales a la mexicana y queso panela con galletas salmas, uvas.</p> <p><b>Comida:</b> Consomé de verduras, milanesa con ensalada.</p>		
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<p><b>No hay clase</b></p>	<p><b>Desayuno:</b> Agua de naranja, huevo con tocino y pan integral, uvas.</p>	<p><b>Desayuno:</b> Té de canela, sincronizadas con pico de gallo, papaya.</p> <p><b>Comida:</b> Sopa de pasta con verdura, bistec a la</p>	<p><b>Desayuno:</b> cereal con leche y plátano, yogurt de fresa, jícama.</p> <p><b>Comida:</b> Crema de frijol con juliana de tortilla, pechuga</p>	<p><b>Desayuno:</b> Agua de sabor tostadas de carne con lechuga, zanahoría. Sandía</p> <p><b>Comida:</b> Espagueti a la crema con pimientos,</p>		

**Comida:** Sopa florentina, croquetas de atún con ensalada frutal, agua simple.

mexicana con frijoles, agua de jamaica.

asada con ensalada, agua simple

picadillo de res y agua de sandía.

---

**22**

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

**Desayuno:** Té de jamaica, torta de jamón con verduras, papaya.

**Comida:** Sopa de pasta con zanahoría, bistec asado con nopales y frijoles refritos, agua de melón.

**Desayuno:** Agua de sabor, sándwich de jamón, lechuga, jitomate, aguacate, gelatina, pera.

**Comida:** Sopa poblana, tostadas de tinga y frijoles, agua natural.

**Desayuno:** Agua de sabor, enfrijolada de panela con lechuga. ½ plátano

**Comida:** Arroz rojo con verduras, pollo en salsa verde con champiñones, agua de avena.

**Desayuno:** Agua de pepino con limón, huevo en salsa roja, tortilla, manzana.

**Comida:** Sopa de caracol con espinaca y zanahoría, enchiladas mineras, agua natural.

**Desayuno:** Leche, hot dog con pico de gallo, mandarina.

**Comida:** Consomé de verduras, milanesa con ensalada.

---

---

---