

LUN.	MAR.	MIÉ.	JUE.	VIE.	SÁB.	DOM.
17	18	19	20	21	22	23
<p>Desayuno: Huevo revuelto con nopales, 1 tortilla, porción de fruta de temporada</p> <p>Té de sabor a elección del chef.</p> <p>Comida: Caldo tlalpeño sin picante (arroz, verduras, pollo)</p>	<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. 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)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Comida: Sopa de fideo, pieza de pollo a la naranja con zanahorias.</p>		
24	25	26	27	28	29	30
<p>Desayuno: Molletes de frijoles y queso gratinado, con pico de gallo. Porción de fruta de temporada, agua de sabor.</p> <p>Comida: Spagetti blanco con verdura picada (calabaza y zanahoria), salpicón de res con tostadas.</p>	<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: Sandwich 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.</p> <p>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>		

Desayuno:

Taquitos (no fritos)
de requesón con
lechuga y crema
(tratar de conseguir
la crema light)
Porción de fruta de
temporada, agua de
sabor.

Comida: Sopa
tarasca con juliana
de zanahoria,
pescado al gusto.
