



# Menú semana del 2 al 7 de febrero



| MENÚ COMIDA                            | LUNES | MARTES                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                  | JUEVES                                                                                     | VIERNES                                                                                    | SABADO                                                                                     |
|----------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                               |       | Huevo con jamón                                                                            | Gringas de chorizo                                                                         | Chilaquiles con pollo                                                                      | Tacos de barbacoa                                                                          | Huevos con tortilla                                                                        |
| Caldosa                                |       | Sopa de verduras                                                                           | Lentejas                                                                                   | Sopa de munición                                                                           | Sopa de garbanzo                                                                           | Sopa estrellita                                                                            |
| Guiso 1                                |       | Pollo en salsa poblana                                                                     | Chuleta a la hawaiana                                                                      | Pierna al pastor                                                                           | Pozole                                                                                     | Gorditas de requesón y pollo                                                               |
| Guiso 2 (Mixto y vespertino)           |       | Caldo de res                                                                               | Tacos dorados de pollo                                                                     | Ceviche de pescado                                                                         | Cubo de pierna a los 3 chiles                                                              | Pollo adobado con papas                                                                    |
| Cena                                   |       | Huevos con jamón                                                                           | Gringas de chorizo                                                                         | Chilaquiles con pollo                                                                      | Tacos de barbacoa                                                                          | Huevos con tortilla                                                                        |
| Guarnición 1                           |       | Arroz rojo                                                                                 | Tallarín rojo                                                                              | Arroz al cilantro                                                                          | Papas gratinadas                                                                           | Verduras al vapor                                                                          |
| Guarnición 2 (Mixto y vespertino)      |       | Chayote con zanahoria                                                                      | Verduras mixtas salteadas                                                                  | Ensalada rusa                                                                              | Nopales a la mexicana                                                                      | Arroz primavera                                                                            |
| Guarnición 3                           |       | Frijoles con queso                                                                         | Frijoles adobados                                                                          | Frijoles refritos                                                                          | Frijoles de la olla                                                                        | Frijoles con chile de árbol                                                                |
| GRILL                                  |       | Carne Asada                                                                                | Carne Asada                                                                                | Carne Asada                                                                                | Carne Asada                                                                                | Carne Asada                                                                                |
|                                        |       | Pechuga a la plancha                                                                       | Pechuga a la plancha                                                                       | Pechuga a la plancha                                                                       | Pechuga a la plancha                                                                       | Pechuga a la plancha                                                                       |
|                                        |       | Panela asada                                                                               | Panela asada                                                                               | Panela asada                                                                               | Panela asada                                                                               | Panela asada                                                                               |
| Barra de yogurt (solo desayuno y cena) |       | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) |
| Postre                                 |       | Gelatina                                                                                   | Plátanos con crema                                                                         | Pan de vainilla                                                                            | Galletas                                                                                   | Gelatina de uva                                                                            |
| Fruta ó ensalada                       |       | Ensalada del día                                                                           | Fruta                                                                                      | Ensalada del día                                                                           | Fruta                                                                                      | Ensalada del día                                                                           |
| Agua del día                           |       | Agua de pepino                                                                             | Agua de piña                                                                               | Agua de horchata                                                                           | Agua sandía                                                                                | Agua de jamaica                                                                            |



Menú semana del 9 al 14 de febrero



| Menú Comida                            | Lunes                                                                                      | Martes                                                                                     | Miércoles                                                                                  | Jueves                                                                                     | Viernes                                                                                    | Sábado                                                                                     |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                               | Huevo con jamón                                                                            | Hotcakes con fruta                                                                         | Tacos dorados de papa y carne                                                              | Huevo con chorizo                                                                          | Chilaquiles verdes con pollo                                                               | Sincronizadas                                                                              |
| Caldosa                                | Sopa de fideo                                                                              | Sopa de calabaza y elote                                                                   | Consomé de pollo                                                                           | Sopa de conchita                                                                           | Caldo de espinaca                                                                          | Caldo de habas                                                                             |
| Guiso 1                                | Chop suey                                                                                  | Cerdo en mole rojo                                                                         | Pescado a la mantequilla                                                                   | Greñudas                                                                                   | Torta ahogada                                                                              | Pollo en pieza adobado                                                                     |
| Guiso 2 (Mixto y vespertino)           | Chuleta a la mexicana                                                                      | Pollo agridulce                                                                            | Bistec de res con nopales                                                                  | Pastel azteca                                                                              | Gorditas rellenas de pollo                                                                 | Picadillo                                                                                  |
| Cena                                   | Huevo con jamón                                                                            | Hotcakes con fruta                                                                         | Tacos dorados de papa y carne                                                              | Huevo con chorizo                                                                          | Chilaquiles verdes con pollo                                                               | Sincronizadas                                                                              |
| Especial                               |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            | Hamburguesa de sirloin, papa gajo y pasta de codito                                        |                                                                                            |                                                                                            |
| Guarnición 1                           | Spaghetti verde                                                                            | Chayote gratinado                                                                          | Arroz rojo                                                                                 | Fussilli al cilantro                                                                       | Arroz con elote                                                                            | Puré de papa                                                                               |
| Guarnición 2 (Mixto y vespertino)      | Calabaza con queso y elote                                                                 | Arroz primavera                                                                            | Zanahoria al ajillo                                                                        | Verduras al vapor                                                                          | Nopales a la mexicana                                                                      | Rajas con queso                                                                            |
| Guarnición 3                           | Frijoles adobados                                                                          | Frijoles con totopo                                                                        | Frijoles con serrano                                                                       | Frijoles refritos                                                                          | Frijoles con queso                                                                         | Frijoles con chile de árbol                                                                |
| GRILL                                  | Carne Asada                                                                                | Carne Asada                                                                                | Carne Asada                                                                                | Carne Asada                                                                                | Carne Asada                                                                                | Carne Asada                                                                                |
|                                        | Pechuga a la plancha                                                                       | Pechuga a la plancha                                                                       | Pechuga a la plancha                                                                       | Pechuga a la plancha                                                                       | Pechuga a la plancha                                                                       | Pechuga a la plancha                                                                       |
|                                        | Panela asada                                                                               | Panela asada                                                                               | Panela asada                                                                               | Panela asada                                                                               | Panela asada                                                                               | Panela asada                                                                               |
| Barra de yogurt (solo desayuno y cena) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) |
| Postre                                 | Camote dulce                                                                               | Gelatina                                                                                   | Escamocha                                                                                  | Plancha de chocolate                                                                       | Gelatina                                                                                   | Buñuelo                                                                                    |
| Fruta ó ensalada                       | Fruta                                                                                      | Ensalada del día                                                                           | Fruta                                                                                      | Ensalada del día                                                                           | Fruta                                                                                      | Ensalada del día                                                                           |
| Agua del día                           | Agua de piña                                                                               | Agua de guayaba                                                                            | Agua de melón                                                                              | Agua de naranja                                                                            | Agua de Jamaica                                                                            | Agua de arroz                                                                              |



Menú semana del 16 al 21 de febrero



| Menú Comida                            | Lunes                                                                                      | Martes                                                                                     | Miércoles                                                                                  | Jueves                                                                                     | Viernes                                                                                    | Sábado                                                                                     |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                               | Huevo con tocino                                                                           | Burrito de frijol con chorizo                                                              | Chilaquiles con huevo estrellado                                                           | Entomatadas                                                                                | Huevo a la mexicana                                                                        | Quesadilla frita de champiñón                                                              |
| Caldosa                                | Lentejas                                                                                   | Sopa de chayote con zanahoria                                                              | Sopa milpa                                                                                 | Sopa de fideo                                                                              | Sopa de tortilla                                                                           | Sopa de estrellita                                                                         |
| Guiso 1                                | Pollo al chipotle                                                                          | Picadillo ranchero                                                                         | Manchamantel                                                                               | Birria de pollo                                                                            | Carne en su jugo                                                                           | Fajita de pollo con calabaza y elote                                                       |
| Guiso 2 (Mixto y vespertino)           | Chicharrón en salsa roja                                                                   | Pacholas en salsa                                                                          | Bistec en salsa pasilla con papa                                                           | Pescado zarandeado                                                                         | Tortitas de papa                                                                           | Ensalada de atún                                                                           |
| Cena                                   | Huevo con tocino                                                                           | Burrito de frijol con chorizo                                                              | Chilaquiles con huevo estrellado                                                           | Entomatadas                                                                                | Chilaquiles verdes con pollo                                                               | Quesadilla frita de champiñón                                                              |
| Especial                               |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            | Pechuga cordon bleu, puré de papa y ensalada frutos de secos                               |                                                                                            |                                                                                            |
| Guarnición 1                           | Arroz canario                                                                              | Spaghuetti Alfredo                                                                         | Arroz mantequilla                                                                          | Puré de papa                                                                               | Arroz rojo                                                                                 | Codito a la mantequilla                                                                    |
| Guarnición 2 (Mixto y vespertino)      | Zanahoria a la mantequilla                                                                 | Coliflor al vapor                                                                          | Papa al perejil                                                                            | Betabel cocido                                                                             | Verduras salteadas                                                                         | Chayote con brócoli al vapor                                                               |
| Guarnición 3                           | Frijoles adobados                                                                          | Frijoles con serrano                                                                       | Frijoles con queso                                                                         | Frijoles refritos                                                                          | Frijoles de la olla                                                                        | Frijoles con chile de árbol                                                                |
| GRILL                                  | Carne Asada                                                                                | Carne Asada                                                                                | Carne Asada                                                                                | Carne Asada                                                                                | Carne Asada                                                                                | Carne Asada                                                                                |
|                                        | Pechuga a la plancha                                                                       | Pechuga a la plancha                                                                       | Pechuga a la plancha                                                                       | Pechuga a la plancha                                                                       | Pechuga a la plancha                                                                       | Pechuga a la plancha                                                                       |
|                                        | Panela asada                                                                               | Panela asada                                                                               | Panela asada                                                                               | Panela asada                                                                               | Panela asada                                                                               | Panela asada                                                                               |
| Barra de yogurt (solo desayuno y cena) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) | 2 yogurt (Natural y de fruta )<br>2 frutas (3 opciones)<br>2 topping a elegir (4 opciones) |
| Postre                                 | Galletas de nuez                                                                           | Flan de coco                                                                               | Gelatina                                                                                   | Plancha de plátano                                                                         | Gelatina                                                                                   | Tapioca                                                                                    |
| Fruta ó ensalada                       | Fruta                                                                                      | Ensalada del día                                                                           | Fruta                                                                                      | Ensalada del día                                                                           | Fruta                                                                                      | Ensalada del día                                                                           |
| Agua del día                           | Agua de avena                                                                              | Agua de naranja                                                                            | Agua de guayaba                                                                            | Agua de tamarindo                                                                          | Agua de jamaica                                                                            | Té de limón                                                                                |