

# CAFETERÍA

## COMEDOR

Noviembre 1 y 2



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>				Crema de verduras	Lentejas
<b>Plato fuerte</b>				Fajitas de pollo	Flautas de res
<b>Guarniciones</b>				Espageti	Arroz
				Ejotes, zanahoria y brócoli	Ensalada de lechuga
<b>Postre</b>				Arroz con Leche	Galletas con nutella
<b>Agua del día</b>				Jamaica	Limón

# CAFETERÍA

## COMEDOR

Noviembre 5 al 9



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>	Consomé de arroz	Sopa de estrellas con verduras	Crema de verduras	Crema de zanahoria	Sopa de fideo
<b>Plato fuerte</b>	Enchiladas suizas sin picor	Milanesa de pollo empanizada en avena	Espagueti con albóndigas en salsa de tomate	Pescado a la plancha	Rollitos de milanesa de pollo envolviendo zanahoria, papa, calabaza
<b>Guarniciones</b>	Ensalada jardinera	Vegetales mixtos	Brócoli	Calabaza con queso	Vegetales al vapor
	Frijoles	Arroz	Bastones de jicama, pepino y zanahoria	Pasta seca	Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, jícama
<b>Postre</b>	Cocada	Panqué de elote	Gelatina	Galleta con nutella	Quequito integral
<b>Agua del día</b>	Agua de limón	Agua de fruta	Agua de jamáica	Agua de limón	Agua de fruta

# CAFETERÍA

## COMEDOR

Noviembre 12 al 16



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>	Sopa de coditos	Crema de papa	Caldo de verduras	Sopa de estrellas	Lentejas
<b>Plato fuerte</b>	Milanesa de pollo a la Codon Blue	Entomatadas salseadas	Lasagna de res	Pollo a la barbecue con papa y zanahoria	Pescado a la plancha
<b>Guarniciones</b>	Brócoli con queso	Repollo cocido con tocino	Ensalada verde con tomate, huevo duro y betabel. Crutones y aderezo opcional	Coliflor con tajin opcional	Puré de papa
	Arroz rojo	Pasta seca	Bolillo integral tostado	Arroz blanco	Vegetales mixtos
<b>Postre</b>	Panqué integral de manzana	Gelatina	Pay de limón	Bombón con chocolate oscuro	Galleta surtida
<b>Agua del día</b>	Agua de limón	Agua de jamáica	Agua de limón	Agua de fruta de temporada	Agua de jamáica

# CAFETERÍA

## COMEDOR

Noviembre 19 al 23



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>		Sopa de verduras	Consomé de arroz	Sopa de frijol Conde	Crema de calabaza
<b>Plato fuerte</b>		Taquitos de picadillo, frijol y deshebrada (limones, salsa con poco picor opcional)	Tortitas de atún con papa	Fajitas de pollo con tocino, cebolla y pimiento	Pollo al cilantro
<b>Guarniciones</b>		Papas al cilantro	Verduras al vapor	Ensalada con jicama, toronja, zanahoria y aderezo opcional	Ejotes con zanahoria
		Arroz blanco	Sopa de coditos con jamón	Arroz rojo	Elote desgranado
<b>Postre</b>		Pastel de chocolate	Mazapán	Flan	Gelatina de leche
<b>Agua del día</b>		Agua de jamáica	Agua de limón	Agua de fruta de temporada	Agua de jamáica

# CAFETERÍA

## COMEDOR



Noviembre del 26 al 30

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>	Crema de zanahoria	Crema de verduras	Frijoles en su caldo	Crema de brócoli	Consomé de arroz
<b>Plato fuerte</b>	Albóndigas de pollo en salsa de tomate	Guisado de pollo con tomate, elote y queso y crema (opcional) en tortilla de harina integral	Pastel Azteca	Pastel de carne con tocino	Pescado a la mexicana
<b>Guarniciones</b>	Vegetales mixtos	Coliflor al vapor	Ensalada con jicama, zanahoria y pepino	Betabel con limón	Brócoli, chayote y zanahoria al vapor
	Espagueti con crema	Sopa de coditos	Arroz blanco	Frijoles	Pasta seca
<b>Postre</b>	Palanqueta de cacahuete	Arroz con leche	Gelatina con fruta	Oblea de leche quemada	Fruta en cubos
<b>Agua del día</b>	Agua de limón	Agua de jamáica	Agua de fruta de temporada	Agua de limón	Agua de jamáica

# CAFETERÍA

## ESTANCIAS

Noviembre 1 y 2



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>				Espageti	Lentejas
<b>Plato fuerte</b>				Fajitas de pollo	Flautas de res
<b>Guarnición</b>				Ejotes, zanahoria y brócoli	Ensalada de lechuga
<b>Postre</b>				Arroz con Leche	Galletas con nutella
<b>Agua del día</b>				Jamaica	Limón
<b>Merienda</b>				Fruta picadita	Hot Cakes integrales

# CAFETERÍA

## ESTANCIAS



Noviembre 5 al 9

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>	Consomé de arroz	Sopa de estrellas con verduras	Espagueti	Crema de zanahoria	Sopa de fideo
<b>Plato fuerte</b>	Enchiladas suizas sin picor	Milanesa de pollo empanizada en avena	albóndigas en salsa de tomate	Pescado a la plancha	Rollitos de milanesa de pollo envolviendo zanahoria, papa, calabaza
<b>Guarnición</b>	Ensalada jardinera	Arroz	Brócoli	Pasta seca	Vegetales al vapor
<b>Postre</b>	Cocada	Panqué de elote	Gelatina	Galleta con nutella	Quequito integral
<b>Agua del día</b>	Agua de limón	Agua de fruta	Agua de jamáica	Agua de limón	Agua de fruta
<b>Merienda</b>	Sandwich integral de Jamón y queso	Taquitos de frijol harina integral	Coctel de frutas con yoguth o chilito	Medio plátano natural y medio sandwich integral de crema de cacahuete	Chili Dog Integral

# CAFETERÍA

## ESTANCIAS



Noviembre 12 al 16

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>	Sopa de coditos	Pasta seca	Caldo de verduras	Sopa de estrellas	Lentejas
<b>Plato fuerte</b>	Milanesa de pollo a la Codon Blue	Entomatadas salseadas	Lasagna de res	Pollo a la barbecue con papa y zanahoria	Pescado a la plancha
<b>Guarnición</b>	Brócoli con queso	Repollo cocido con tocino	Bolillo integral tostado	Coliflor con tajin opcional	Puré de papa
<b>Postre</b>	Panqué integral de manzana	Gelatina	Pay de limón	Bombón con chocolate oscuro	Galleta surtida
<b>Agua del día</b>	Agua de limón	Agua de jamáica	Agua de limón	Agua de fruta de temporada	Agua de jamáica
<b>Merienda</b>	Cereal sin azúcar	Tostada con frijol y queso	Sincronizadas	Fruta con chilito o yogurth	Mollete integral



# CAFETERÍA

## ESTANCIAS



Noviembre 19 al 23

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>		Sopa de verduras	Consomé de arroz	Sopa de frijol Conde	Crema de calabaza
<b>Plato fuerte</b>		Taquitos de picadillo, frijol y deshebrada (limones, salsa con poco picor opcional)	Tortitas de atún con papa	Fajitas de pollo con tocino, cebolla y pimienta	Pollo al cilantro
<b>Guarnición</b>		Arroz Blanco	Verduras al vapor	Ensalada con jicama, toronja, zanahoria y aderezo opcional	Ejotes con zanahoria
<b>Postre</b>		Pastel de chocolate	Mazapán	Flan	Gelatina de leche
<b>Agua del día</b>		Agua de jamáica	Agua de limón	Agua de fruta de temporada	Agua de jamáica
<b>Merienda</b>		Taco de huevo con jamón	Elote desgranado	Melón con yogurth	Pepinos y zanahorias con limón y chilito

# CAFETERÍA

## ESTANCIAS



Octubre 29 al 31

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>	Crema de zanahoria	Crema de verduras	Frijoles en su caldo	Crema de brócoli	Consomé de arroz
<b>Plato fuerte</b>	Albóndigas de pollo en salsa de tomate	Guisado de pollo con tomate, elote y queso y crema (opcional) en tortilla de harina integral	Pastel Azteca	Pastel de carne con tocino	Pescado a la mexicana
<b>Guarnición</b>	Espagueti con crema	Sopa de coditos	Ensalada con jicama, zanahoria y pepino	Ensalada de lechuga con Betabel y limón	Brócoli, chayote y zanahoria al vapor
<b>Postre</b>	Palanqueta de cacahuete	Arroz con leche	Gelatina con fruta	Oblea de leche quemada	Fruta en cubos
<b>Agua del día</b>	Agua de limón	Agua de jamáica	Agua de fruta de temporada	Agua de limón	Agua de jamáica
<b>Merienda</b>	Coctel de frutas en cubitos con yoguth o chilito	Mollete Integral	Jícama, pepino y zanahoria en bastones	Plátanos con crema o naturales	Hot Cakes integrales