

# CAFETERÍA

## COMEDOR

Mayo 6 al 10



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>	Sopita de verduras	Fideos secos	Consomé de pollo	Arroz rojo en consomé	Sopa de coditos en caldo
<b>Plato fuerte</b>	Tacos de harina Integral de deshebrada con papitas	Pescado empanizado	Espagueti a la boloñesa	Tortitas de atún	Pollo con calabaza y elote
<b>Guarniciones</b>	Frijoles	Puré de papa	Brócoli y coliflor al vapor	Papitas en cubos	Vegetales al vapor
	Arroz	Ensalada de col y zanahoria a la crema	Pan Integral con mantequilla	Espagueti verde	Arroz rojo
<b>Postre</b>	Fruta en cubitos	Galleta Integral	Pan con Nutela	Paletita helada	Gelatina
<b>Agua del día</b>	Agua de limón	Agua de jamaica	Agua de limón	Agua de frutas	Agua de fruta de temporada

# CAFETERÍA

## COMEDOR

Mayo 13 al 17



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>	Espagethi	Caldo de verduras	Tornillos a la crema con jamón	Lentejas	Fideos
<b>Plato fuerte</b>	Croquetas de atún con papa	Tacos de maíz estilo alhambre	Ensalada de pollo y galletas saladas	Pescado a la plancha teriyaki con verduras	Picadillo con papa y zanahoria
<b>Guarniciones</b>	Brócoli, chayote y zanahoria al vapor	Calabaza con elote y panela	Verduras al vapor	Pasta la mantequilla	Brócoli con zanahoria la vapor
	Bolillo tostado	Arroz	Ensalda verde	Papas al limón	Arroz Rojo
<b>Postre</b>	Plátanos con crema	Queco integral	Helado	Arroz ocn leche	Flan
<b>Agua del día</b>	Agua de limón	Agua de jamáica	Agua de limón	Agua de jamáica	Agua de frutas

# CAFETERÍA

## COMEDOR

Mayo 20 al 24



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>	Sopa de letras	Consomé con verduras	Sopa de pasta seca	Sopa de verduras	Caldo de verduras
<b>Plato fuerte</b>	Fajita de pollo	Tortitas de carne deshebrada	Pescado a la plancha o empanizado en avena	Cortadillo de res	Atún con elote y galleta salada
<b>Guarniciones</b>	Verduras al vapor	Jicama , zanahoria y pepino	Verduras estilo japonés	Frijoles	Coditos con jamón
	Papas con queso y crema	Arroz con verduras	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate	Arroz	Papitas en cubos
<b>Postre</b>	Galleta surtida	Fruta en cubos	Gordita integral	Oblea de leche quemada	Marias con Nutella
<b>Agua del día</b>	Agua de limón	Agua de frutas	Agua de jamaica	Agua de limón	Agua de limón

# CAFETERÍA

## COMEDOR

Mayo 27 al 31



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>	Caldo de verduras con Arroz	Sopa de letras	Sopa de lentejas	Sopa de Tornillos	Consomé con arroz
<b>Plato fuerte</b>	Albóndigas con espagueti en salsa de tomate	Enchiladas en tortilla roja de panela con salsa de tomate	Pescado a la plancha en salsa de tomate	Flautas de deshebrada con salsa de aguacate	Tostadas de pollo con frijol
<b>Guarniciones</b>	Verduras al vapor	Jicama , zanahoria y pepino	Sopa de pasta seca	Frijoles	Ensalada de lechuga con tomate
	Papas con queso y crema	Arroz con verduras	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate	Arroz	Papitas en cubos
<b>Postre</b>	Gelatina	Pastel	Helado	Pudín	Arroz con leche
<b>Agua del día</b>	Agua de limón	Agua de frutas	Agua de jamaica	Agua de limón	Agua de limón

# CAFETERÍA

## ESTANCIAS



Mayo 6 al 10

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>	Sopita de verduras	Fideos secos	Consomé de pollo	Arroz rojo en consomé	Sopa de coditos en caldo
<b>Plato fuerte</b>	Tacos de harina Integral de deshebrada con papitas	Pescado empanizado	Espaguete a la boloñesa	Tortitas de atún	Pollo con calabaza y elote
<b>Guarniciones</b>	Frijoles	Puré de papa	Brócoli y coliflor al vapor	Papitas en cubos	Vegetales al vapor
<b>Postre</b>	Fruta en cubitos	Galleta Integral	Pan con Nutella	Paletita helada	Gelatina
<b>Agua del día</b>	Agua de limón	Agua de Jamaica	Agua de limón	Agua de frutas	Agua de fruta de temporada
<b>Merienda</b>	Mollete	Sincronizadas	Sandwich Integral jamón	Cereal con leche sin azúcar	Jícama, y zanahoria rallada al gusto

# CAFETERÍA

## ESTANCIAS



Mayo 13 al 17

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>	Espagethi	Caldo de verduras	Tornillos a la crema con jamón	Lentejas	Fideos
<b>Plato fuerte</b>	Croquetas de atún con papa	Tacos de maíz estilo alhambre	Ensalada de pollo y galletas saladas	Pescado a la plancha teriyaki con verduras	Picadillo con papa y zanahoria
<b>Guarnición</b>	Brócoli, chayote y zanahoria al vapor	Calabaza con elote y panela	Verduras al vapor	Pasta la mantequilla	Brócoli con zanahoria la vapor
<b>Postre</b>	Plátanos con crema	Queco integral	Helado	Arroz ocn leche	Flan
<b>Agua del día</b>	Agua de limón	Agua de jamáica	Agua de limón	Agua de jamáica	Agua de frutas
<b>Merienda</b>	Fruta con yoguth o chile en polvo	Gordita de huevo con jamón	Coctel de fruta	Hot cake Integral	2 Taquitos de picadillo y frijol

# CAFETERÍA

## ESTANCIAS



Mayo 20 al 24

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>	Sopa de letras	Consomé con verduras	Sopa de pasta seca	Sopa de verduras	Caldo de verduras
<b>Plato fuerte</b>	Fajita de pollo	Tortitas de carne deshebrada	Pescado a la plancha o empanizado en avena	Cortadillo de res	Atún con elote y galleta salada
<b>Guarnición</b>	Verduras al vapor	Jicama , zanahoria y pepino	Verduras estilo japonés	Frijoles	Coditos con jamón
<b>Postre</b>	Galleta sutida	Fruta en cubos	Gordita integral	Oblea de leche quemada	María con Nutela
<b>Agua del día</b>	Agua de limón	Agua de frutas	Agua de jamaica	Agua de limón	Agua de limón
<b>Merienda</b>	Sandwich de nutella	Elote desgranado preparado	Fruta en cubos	Sincronizada	Tostadas con frijol y queso espolvoreado

# CAFETERÍA

## ESTANCIAS



Mayo 27 al 31

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sopa del día</b>	Caldo de verduras con Arroz	Sopa de letras	Sopa de lentejas	Sopa de Tornillos	Consomé con arroz
<b>Plato fuerte</b>	Albóndigas con espagueti en salsa de tomate	Enchiladas en tortilla roja de panela con salsa de tomate	Pescado a la plancha en salsa de tomate	Flautas de deshebrada con salsa de aguacate	Tostadas de pollo con frijol
<b>Guarnición</b>	Verduras al vapor	Jicama , zanahoria y pepino	Verduras estilo japonés	Frijoles	Coditos con jamón
<b>Postre</b>	Gelatina	Pastel	Helado	Pudín	Arroz con leche
<b>Agua del día</b>	Agua de limón	Agua de frutas	Agua de jamaica	Agua de limón	Agua de limón
<b>Merienda</b>	Sandwich de jamón queso	Coctel de frutas	Taquitos de frijol	Sincronizada	Cereal sin azúcar