

LUNES	MARTES	MIERCOLES
desayuno Huevo 100 gr Frijoles enteros 50 gr Café con leche 200ml Pan blanco 50gr Pan dulce 50gr Cereal 50gr	Desayuno Huevo con nopales 100 gr Frijoles enteros 50 gr Atol de maicena 200ml tortilla 100gr Pan dulce 50gr Leche 200ml	Desayuno Homelet 100 gr Frijoles enteros 50 gr Te de limón 200ml tortilla 100gr Pan dulce 50gr Jugo de naranja 200ml
Comida Puerco en salsa roja 150gr Ensalada 50gr Frijoles enteros 50gr Agua de sandía 200ml Tortilla 100gr Gelatina 50gm	Comida Bistec de res 150gr Ensalada 50gr Sopa 50gr Agua de melón 200ml Tortilla 100gr Flan50gr	Comida Filete de pescado 150gr Ensalada 50gr Sopa 50gr Agua de limón 200ml Tortilla 100gr Yogur 50gr
Cena Enchiladas 150gr Frijoles enteros 50gr Café 200ml Pan dulce 50gr	Cena Chilaquiles de pollo 150gr Frijoles enteros 50gr Te de manzanilla 200ml Pan dulce 50gr	Cena Posole de pollo 150gr Frijoles enteros 50gr Te zacate 200ml Pan dulce 50gr