

24

RECORDATORIO DE



| | DESAYUNO | ALMUERZO | CENA |
|-----|---|--|---|
| LUN | omelet con queso fresco y salsa 3 tortillas y una taza de café | pollo con verduras arroz 3 tortillas y agua pura | 4 dobladitas de queso y café |
| MAR | 4 empanadas de queso y 2 taza de café | ensalada de atún 6 tostadas y un vaso de agua pura | 4 empanadas de queso y un vaso de coca |
| MI | sándwich de pollo 2 tazas de café y una quesadilla de carne | bistec a la mexicana con arroz tres tortillas un vaso con agua | 2 huevos revueltos con tres tortillas y un vaso con agua |
| JUE | sándwich de queso con jamón 2 tazas de café y pan dulce | torta de carnes frías y un vaso de horchata | |
| VIE | chilaquiles con huevo estrellado plátano frito y frijoles 2 tazas de café | pollo en salsa de tomate con papa y arroz un vaso con agua | empanadas de queso y plátano frito una taza de café pan dulce |