

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