

ENERGÍA + BALANCE

PLANUNO



Menú Semanal del 09 al 13 de Diciembre SrEnvio

	Entrada	Proteína 1	Proteína 2	Guarnición 1	Guarnición 2	Digestivo	Agua
LUNES 09-12-2019	Sopa de Champiñones al Ajillo	Enchiladas suizas	Pescado en Salsa Cilantro	Frijoles y Arroz	Vegetales al Romero	Gelatina con Yogurt	Agua de Jamaica
MARTES 10-12-2019	Sopa de Pasta con Espina	Cerdo Agridulce	Enfrijoladas de Queso	Arroz Frito	Vegetales Oriental	Galleta de Chocolate	Agua de Horchata
MIÉRCOLES 11-12-2019	Crema de Papa con Tocino	Pollo en Salsa Verde y Papas	Cochinita Pibil	Pasta con Champiñones , Frijoles Refritos	Vegetales Gratinados	Fruta con Chile	Agua de Piña
JUEVES 12-12-2019	Pasta con Jamón y Piña	Milanesa Empanizada	Pionero de pollo	Puré de Papa	Ensalada Verde	Pan de Elote	Agua de Sandía
VIERNES 13-12-2019	Crema de Elote	Chimichangas	Torta de Pierna	Frijoles Refritos, Guacamoles, Cebolla Morada	Vegetales Asados	Manzana Capeada	Agua de Limón

ENERGÍA + BALANCE

PLANUNO



Menú Semanal del 16 al 20 de Diciembre SrEnvio

	Entrada	Proteína 1	Proteína 2	Guarnición 1	Guarnición 2	Digestivo	Agua
LUNES 16-12-2019	Ensalada Verde Con Aguacate y Queso	Pollo con Mole	Picadillo	Arroz y Frijoles	Vegetales con chile	Ensalada de Manzana	Agua de Tamarindo
MARTES 17-12-2019	Spaguetti con Champiñones	Ensalada de Pollo	Pescado Zarandeado	Papas Galeana	Ensalada Verde	Flan	Agua de Naranja
MIÉRCOLES 18-12-2019	Sopa de Estrellita	Carne de cerdo en Calabacita y Elote	Chicken Alfredo Bake (como lasaña de pollo)	Arroz Blanco	Vegetales Gratinados	Galleta de Chocolate	Agua de Piña
JUEVES 19-12-2019	Caldo de Pollo	Res a la Mexicana	Lomo de Cerdo al Chipotle	Frijoles Refritos	Ejotes con champiñones y tocino	Arroz con Leche	Agua de Limón
VIERNES 20-12-2019	Sopa de Lentejas con Tocino	Tender de Pollo	Discada de Res	Arroz, Pasta con mantequilla	Ensalada de Col	Brownie	Agua de Sandía