

MENÙ HIPOCALORICO

DICIEMBRE		ALTERNATIVAS PLATO DE FONDO	ALTERNATIVAS ENSALADAS	SOPA/ CREMA	ALTERNATIVAS POSTRES		PAN/JUGO
Lunes	3	SALSA DE CHAMPIÑONES/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Martes	4	POLLO AL HORNO/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Miércoles	5	TORTILLA DE ACELGA/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Jueves	6	FRITOS DE BROCOLI/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Viernes	7	VEGETALES EN SS BLANCA/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Lunes	10	CROQUETA DE SOYA/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Martes	11	ACELGAS A LA CREMA/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Miércoles	12	FAJITAS RELLENAS/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Jueves	13	TORTILLA DE ZANAHORIA/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Viernes	14	BETARRAGA RELLENA/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Lunes	17	ZAPALLOS RELLENOS/MIX ENSALADAS					
Martes	18	TORTILLA DE VERDURAS/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Miércoles	19	BROCHETAS DE CARNE/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Jueves	20	POLLO RELLENO/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Viernes	21	HUEVO MIMOSA/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Lunes	24	FRITOS DE ACELGA/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Miércoles	26	TORTILLA DE VERDURAS/ MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Jueves	27	PANACHE MEXICANO/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Viernes	28	PANQUEQUE RELLENO/MIX ENSALADAS	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO
Lunes	31	ENSALADA DEL HUERTO	ENSALADAS DE LA ESTACIÓN	SOPA O CREMA	PREELABORADO	FRUTA NATURAL	PAN/JUGO

Evelyn Figueroa Muñoz
Nutricionista
Lic. En Nutrición y dietética