



DESAYUNOS

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18
<p>Omelette de salchicha Frijoles Tortillas</p> <p>Kcal 630 HC 69 gr PROT 30 gr LP 26 gr</p>	<p>Pan pizza Ensalada</p> <p>Kcal 527.5 HC 52.75 gr PROT 25.5 gr LP 22.5 gr</p>	<p>Salpicón de res Gelatina Tostadas</p> <p>Kcal 475 HC 49 gr PROT 22 gr LP 20 gr</p>	<p>Costillitas con nopales en salsa verde Frijoles Tortillas</p> <p>Kcal 597.5 HC 50 gr PROT 33 gr LP 28.5 gr</p>	<p>Chilaquiles suizos Frijoles</p> <p>Kcal 525 HC 66 gr PROT 18 gr LP 21 gr</p>	<p>Carne con rajas Frijoles Tortillas</p> <p>Kcal 499 HC 51 gr PROT 26.5 gr LP 21 gr</p>
<p>Ternera en salsa roja Frijoles Tortillas</p> <p>Kcal 558 HC 51 gr PROT 30 gr LP 26 gr</p>	<p>Cazuela chilena Ensalada Pan</p> <p>Kcal 517.5 HC 53.75 gr PROT 26.5 gr LP 21 gr</p>	<p>Papas con chorizo Frijoles Tortillas</p> <p>Kcal 459 HC 64 gr PROT 17 gr LP 15 gr</p>	<p>Burritos de pollo Frijoles</p> <p>Kcal 572.5 HC 69 gr PROT 30 gr LP 18.5 gr</p>	<p>Bistec adobado con papas Frijoles Tortillas</p> <p>Kcal 580 HC 57.5 gr PROT 27 gr LP 26 gr</p>	<p>Ensalada de atún Gelatina Tostadas</p> <p>Kcal 535 HC 44 gr PROT 20 gr LP 30 gr</p>

COMIDAS



LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>Guisado de Chihuahua Sopa de letras Verduras Tortillas</p> <p>Kcal 515 HC 52.75 gr PROT 22.5 gr LP 22.5 gr</p>	<p>Alambre Codito verde Ensalada Citali Tortillas</p> <p>Kcal 497.5 HC 49 gr PROT 22 gr LP 22.5 gr</p>	<p>Lomo al chipotle Arroz blanco Ensalada fresca Pan</p> <p>Kcal 577 HC 64 gr PROT 24 gr LP 25 gr</p>	<p>Pollo en salsa de queso Espagueti blanco Ensalada de espinacas con manzana Pan</p> <p>Kcal 640 HC 49 gr PROT 29 gr LP 35 gr</p>	<p>Fajitas de res bonne-femme Frijoles cocidos Nopales Tortillas</p> <p>Kcal 577.5 HC 51 gr PROT 23 gr LP 30 gr</p>
<p>Chuletas a la naranja Sopa de letras verduras Tortillas</p> <p>Kcal 550 HC 49 gr PROT 29 gr LP 25 gr</p>	<p>Pollo enrollado Codito verde Ensalada Citali Pan</p> <p>Kcal 600 HC 56.5 gr PROT 23 gr LP 30 gr</p>	<p>Pescado a la veracruzana Arroz blanco Ensalada fresca Pan</p> <p>Kcal 520 HC 49 gr PROT 22 gr LP 25 gr</p>	<p>Espagueti a la boloñesa Ensalada de espinacas con manzana Pan</p> <p>Kcal 622 HC 64 gr PROT 24 gr LP 30 gr</p>	<p>Cerdo en salsa de cacahuete Frijoles cocidos Nopales Tortillas</p> <p>Kcal 557.5 HC 49 gr PROT 25.5 gr LP 27.5 gr</p>

CENTRO UNIVERSITARIO DE LOS ALTOS
LABORATORIO DE SERVICIOS ALIMENTICIOS



Realizar algún ejercicio diariamente, mejora tu estado de ánimo, así como tu metabolismo, esto puede ayudarte para mantener tu peso ideal .