

Eres lo
que comes

Menú

Día: **14 de marzo -Lunes**



Desayuno

Enfrijoladas

Kcalorias: **368.6 Kcal**

Sodio: **237 mg**

Colesterol: **21.4 mg**

Kcalorias:

Sodio:

Colesterol:

Guarnición.

Frijoles y ensalada fresca



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **14 de marzo -Lunes**



Comida

Pollo al chipotle

Kcalorias: **244 Kcal**

Sodio: **55 mg**

Colesterol: **55 mg**

Especial: Arrachera a la Plancha

Kcalorias:

Sodio:

Colesterol:

Guarnición.

Arroz, pasta y ensalada fresca



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **15 de marzo -Martes**



Desayuno

Burritos de Jamón

Kcalorias: **364 Kcal**

Sodio: **1,297 mg**

Colesterol: **64.5 mg**

Kcalorias:

Sodio:

Colesterol:

Guarnición.

Frijoles y Ensalada fresca



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **15 de marzo -Martes**



Comida

**Pierna en Crema
de Champiñones**

Kcalorias: **634 Kcal**
Sodio: **1,061 mg**
Colesterol: **133 mg**

**Especial:
Pollo a la plancha**

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.
Arroz, pasta y ensalada fresca



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **16 de marzo -Miércoles**



Desayuno

Baguettes de Bistec

Kcalorias: **453 Kcal**
Sodio: **671.1 mg**
Colesterol: **87 mg**

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.
Frijoles y ensalada fresca

 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Eres lo
que comes

Menú

Día: **16 de marzo - Miércoles**



Comida

Picadillo Campestre

Kcalorias: **325 Kcal**
Sodio: **82.5 mg**
Colesterol: **50.7 mg**

Especial: Pescado

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.
Ensalada fresca, arroz, pasta



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **17 de marzo -Jueves**



Desayuno

Chilaquiles Suizos

Kcalorias: **687 Kcal**

Sodio: **32 mg**

Colesterol: **32 mg**

Guarnición.
Frijoles y ensalada fresca



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **17 de marzo -Jueves**



Comida

**Pollo en salsa de
cacahuete**

Kcalorias: **490 Kcal**

Sodio: **152 Kcal**

Colesterol: **290 Kcal**

**Especial:
Arrachera a la
plancha**

Guarnición.

Ensalada fresca, arroz, pasta



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **18 de marzo –Viernes**



Desayuno

Cerrado

Cerrado



 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Eres lo
que comes

Menú

Día: **18 de marzo –Viernes**



Comida

Cerrado

Cerrado



 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Eres lo
que comes

Menú

Día: **19 de marzo –Viernes**



Desayuno

Cerrado

Cerrado



 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios