

MENÚ SEMANAL DEL 22 AL 27 DE SEPTIEMBRE



DESAYUNOS

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27
Burritos de carne molida Frijoles Kcal 572.5 HC 69 gr PROT 30 gr LP 18.5 gr	Hamburguesas de res Papas con yogurt Kcal 617.5 HC 72 gr PROT 23 gr LP 25 gr	Tacos al vapor de 3 guisos: Pierna Papa con chorizo Chicharrón Frijoles Kcal 595 HC 69 gr PROT 30 gr LP 21 gr	Nuggets de pollo Ensalada fresca Pan Kcal 522.5 HC 41.5 gr PROT 24.5 gr LP 27.5 gr	Chilaquiles rojos Frijoles Kcal 525 HC 66 gr PROT 18 gr LP 21 gr	Costillas con calabacitas Frijoles Tortillas Kcal 597.5 HC 50 gr PROT 33 gr LP 28.5 gr
Huevo con chorizo Frijoles Tortillas Kcal 630 HC 69 gr PROT 30 gr LP 26 gr	Carnitas en salsa Frijoles Tortillas Kcal 656.25 HC 51 gr PROT 40.5 gr LP 31 gr		Ceviche de soya Gelatina Tostadas Kcal 450 HC 71.5 gr PROT 15 gr LP 11 gr	Bistec a la mexicana Frijoles Tortillas Kcal 561 HC 65 gr PROT 28 gr LP 21 gr	Papas gratinadas Ensalada Kcal 459 HC 64 gr PROT 17 gr LP 15 gr

COMIDAS



LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Pollo con crema y champiñones Espaguete verde Ensalada Argentina Pan Kcal 542.5 HC 49 gr PROT 22 gr LP 27.5 gr	Lomo en crema de brócoli Pluma roja Ensalada dulce Pan Kcal 535 HC 49 gr PROT 25.5 gr LP 25 gr	Pescado a la chorrillana Arroz blanco Verduras Pan Kcal 600 HC 56.5 gr PROT 23 gr LP 30 gr	Chuletas con mostaza a la plancha Codito Ensalada Tortillas Kcal 550 HC 49 gr PROT 29 gr LP 25 gr	Costillitas barbecue Espaguete blanco Ensalada de espinacas con manzana Pan Kcal 595.5 HC 49 gr PROT 29 gr LP 30 gr
Ternera en adobo Espaguete verde Ensalada Argentina Tortillas Kcal 592.5 HC 56.5 gr PROT 26.5 gr LP 27.5 gr	Carne campestre Pluma roja Ensalada dulce Tortillas Kcal 533 HC 53 gr PROT 24 gr LP 25 gr	Yakimeshi de res Arroz blanco Tortillas Kcal 532 HC 51 gr PROT 23 gr LP 25 gr	Barra de ensaladas Codito blanco Kcal 495 HC 68 gr PROT 22 gr LP 15 gr	Pollo en salsa de almendras Macarrón verde Ensalada de germinado Pan Kcal 600 HC 56.5 gr PROT 30 gr LP 27.5 gr

CENTRO UNIVERSITARIO DE LOS ALTOS

LABORATORIO DE SERVICIOS ALIMENTICIOS



Los ácidos grasos omega 3, un aceite que producen los peces de agua muy fría, minimiza en los seres humanos el riesgo de padecer arterioesclerosis y la formación de colesterol, consume pescado dos veces por semana como mínimo.