

# Menú

30 Nov al 5 de Dic



Laboratorio de Servicios  
**Alimenticios**

## DESAYUNOS

| Lunes                           | Martes   | Miércoles  | Jueves                               | Viernes                                 | Sábado                          |
|---------------------------------|--|--|--------------------------------------|---|---------------------------------|
| Huevo a la Mexicana             | Baguette de Bistec                                       | Soya al Pastor                                     | Burritos de carne molida con chorizo | Ensalada de Jamón                       | Costilla de Cerdo a la Poblana  |
| Lomo en Salsa Roja              | Carne Molida a la Jardinera                              | Salpicón de Pollo                                  | Chilaquiles Suizos                   | Bistec en salsa de chile Pasilla        | Pipián Rojo con Pollo           |
| <b>GUARNICIONES</b><br>Frijoles | <b>GUARNICIONES</b><br>Ensalada de Germinado<br>Frijoles | <b>GUARNICIONES</b><br>Frijoles<br>Ensalada Fresca | <b>GUARNICIONES</b><br>Frijoles      | <b>GUARNICIONES</b><br>Frijoles<br>Flan | <b>GUARNICIONES</b><br>Frijoles |

## COMIDAS

| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes   |
|--|---|--|--|---|
| Pollo Oriental   | Pescado en Salsa Verde  | Cuete c/Tocino   | Pastel con Carne   | Lomo en Crema de Elote  |
| Arroz Pekinés  | Guisado de Res con espinacas                                    | Mole Mexicano  | Fajitas de Pollo   | Tepanyaki de Res  |
| <b>GUARNICIONES</b><br>Arroz Blanco<br>Ensalada Carolina | <b>GUARNICIONES</b><br>Fusili en Crema Verde<br>Ensalada fresca | <b>GUARNICIONES</b><br>Arroz Rojo<br>Verduras al Vapor | <b>GUARNICIONES</b><br>Sopa de Pasta<br>Ensalada Citlali | <b>GUARNICIONES</b><br>Espaguetti Blanco<br>Verduras al Vapor |

### ¡SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO!



Incluye en tu dieta diaria de 5 a 6 porciones de frutas y verduras, ya que aportan las cantidades adecuadas de vitaminas, minerales y fibra, que ayuda a mantener tu organismo en buen estado y saludable.