

Eres lo  
que comes

# Menú

Día: **5 de abril -Martes**



## Desayuno

### **Bistec a la mexicana**

Kcalorias: **183**  
Sodio: **42 mg**  
Colesterol: **54 mg**

Kcalorias:  
Sodio:  
Colesterol:

Guarnición.  
**Frijoles y ensalada Citlalli**

 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios  
**Alimenticios**

Eres lo  
que comes

# Menú

Día: **5 de abril -Martes**



## Comida

### **Pierna en salsa rosada**

Kcalorias: **358.5**  
Sodio: **105.6 mg**  
Colesterol: **90.6 mg**

### **Especial: Pollo**

Kcalorias:  
Sodio:  
Colesterol:

### Guarnición.

**Ensalada de germinado, ensalada  
Citlalli, arroz y pasta**



Laboratorio de Servicios  
**Alimenticios**

 Tip Nutricional:

Eres lo  
que comes

# Menú

Día: **6 de abril - Miércoles**



## Desayuno

### **Enchiladas rojas**

Kcalorias: **532**  
Sodio: **279 mg**  
Colesterol: **45 mg**

Kcalorias:  
Sodio:  
Colesterol:

### Guarnición.

**Ensalada Citlalli, ensalada de naranja y  
frijoles.**



Laboratorio de Servicios  
**Alimenticios**

Tip Nutricional:

Eres lo  
que comes

# Menú

Día: **6 de abril - Miércoles**



## Comida

### **Pescado empanizado**

Kcalorias: **176**  
Sodio: **174 mg**  
Colesterol: **224 mg**

### **Especial: Arrachera**

Kcalorias:  
Sodio:  
Colesterol:

Guarnición.  
**Verduras al vapor, Ensalada Citlalli,  
Arroz y Pasta**



Laboratorio de Servicios  
**Alimenticios**

 Tip Nutricional:

Eres lo  
que comes

# Menú

Día: **7 de abril –Jueves**



## Desayuno

### Lonches de pierna

Kcalorias: **239**  
Sodio: **32.8 mg**  
Colesterol: **26 mg**

Kcalorias:  
Sodio:  
Colesterol:

### Guarnición.

**Ensalada Citlalli, ensalada fresca y Frijoles**



Laboratorio de Servicios  
**Alimenticios**

 Tip Nutricional:

Eres lo  
que comes

# Menú

Día: **7 de abril –Jueves**



## Comida

### **Carne en su jugo**

Kcalorias: **216.5**  
Sodio: **108.8 mg**  
Colesterol: **47.7 mg**

### **Especial: Pescado**

Kcalorias:  
Sodio:  
Colesterol:

### Guarnición.

**Ensalada Nopal, Ensalada Citlalli y  
Frijoles**



Laboratorio de Servicios  
**Alimenticios**

 Tip Nutricional:

Eres lo  
que comes

# Menú

Día: **8 de abril – Viernes**



## Desayuno

**Tacos dorados de  
papa**

Kcalorias:  
Sodio:  
Colesterol:

Kcalorias:  
Sodio:  
Colesterol:

Guarnición.

**Ensalada Citlalli, gelatina y frijoles**

 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios  
**Alimenticios**

Eres lo  
que comes

# Menú

Día: **8 de abril – Viernes**



## Comida

### **Albóndigas**

Kcalorias: **339**  
Sodio: **199 mg**  
Colesterol: **244 mg**

Kcalorias:  
Sodio:  
Colesterol:

Guarnición.  
**Ensalada Citlalli, Ensalada naranja,  
Arroz y Pasta**



Laboratorio de Servicios  
**Alimenticios**

 Tip Nutricional:



Eres lo  
que comes

# Menú

Día: **9 de abril – Sábado**



## Desayuno

### Tacos de chicharrón

Kcalorias: **1111**

Sodio:

Colesterol:

Kcalorias:

Sodio:

Colesterol:

### Guarnición.

**Frijoles y ensalada Citlalli**



Laboratorio de Servicios  
**Alimenticios**

 Tip Nutricional: