

Eres lo
que comes

Menú

Día: **15 de Febrero -Lunes**



Desayuno

Burritos de pierna

Kcalorias: **581**
Sodio: **779 mg**
Colesterol: **125 mg**

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.

**Ensalada fresca , ensalada verde
frijoles fritos.**

 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Eres lo
que comes

Menú

Día: **15 de febrero -Lunes**



Comida

Fajitas de Res

Kcalorias: **208**
Sodio: **811 mg**
Colesterol: **42 mg**

Especial: Pollo a la Plancha

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.

**Ensalada verde, arroz blanco, pasta
blanca**

 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Eres lo
que comes

Menú

Día: **16 de febrero -Martes**



Desayuno

Salpicón de Pollo

Kcalorias: **291**
Sodio: **109 mg**
Colesterol: **91 mg**

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.

Ensalada verde, gelatina

 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Eres lo
que comes

Menú

Día: **16 de febrero - Martes**



Comida

Lomo en Crema de Cilantro

Kcalorias: **262**
Sodio: **327 mg**
Colesterol: **165 mg**

Especial: Res a la plancha

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.

**Ensalada verde, arroz blanco,
Ensalada Citlalli, pasta roja**

 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Eres lo
que comes

Menú

Día: **17 de febrero -Miércoles**



Desayuno

Carne Campestre

Kcalorias: **128**
Sodio: **26 mg**
Colesterol: **26 mg**

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.

Ensalada verde, frijoles

 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Eres lo
que comes

Menú

Día: **17 de febrero - Miércoles**



Comida

Guisado de Chihuahua

Kcalorias: **483**
Sodio: **55 mg**
Colesterol:

Especial: Pollo a la Plancha

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.

Ensalada verde, lentejas y arroz

 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Eres lo
que comes

Menú

Día: **18 de febrero -Jueves**



Desayuno

Tacos de Bistec

Kcalorias: **200 Kcal**
Sodio: **36mg**
Colesterol:

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.

**Ensalada verde, Ensalada de brócoli con
pimiento, frijoles**

 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Eres lo
que comes

Menú

Día: **18 de febrero –Jueves**



Comida

Pollo en Mole Poblano

Kcalorias: **216**
Sodio: **131 mg**
Colesterol: **126 mg**

Especial: Res a la Plancha

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.

**Ensalada verde, Arroz rojo, pasta blanca y
ensalada de brócoli con pimientos**

 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Eres lo
que comes

Menú

Día: **19 de febrero -Viernes**



Desayuno

Pan Francés

Kcalorias: **252**
Sodio: **524 mg**
Colesterol:

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.

Ensalada verde, Biónico

 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Eres lo
que comes

Menú

Día: **19 de febrero –Viernes**



Comida

Pescado a la Veracruzana

Kcalorias: **86**
Sodio: **313 mg**
Colesterol: **38 mg**

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.

**Ensalada verde, verduras al vapor,
arroz blanco y pasta**

 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Eres lo
que comes

Menú

Día: **20 de febrero -Sábado**



Desayuno

Pollo al Chipotle

Kcalorias: **216**
Sodio: **131 mg**
Colesterol: **126 mg**

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.
Ensalada verde y frijoles

 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios