



DESAYUNOS

LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10	SÁBADO 11
<p>Carne con cebolla y jitomate Frijoles Tortillas</p> <p>Kcal 500 HC 50 gr PROT 26 gr LP 21 gr</p>	<p>Tortas gemma Ensalada</p> <p>Kcal 520 HC 49 gr PROT 22 gr LP 25 gr</p>	<p>Tacos dorados de papa Frijoles</p> <p>Kcal 535 HC 80 gr PROT 16 gr LP 16 gr</p>	<p>Fetuccini Alfredo Ensalada Pan</p> <p>Kcal 590 HC 64 gr PROT 24 gr LP 25 gr</p>	<p>Burritos de hawaianos Frijoles</p> <p>Kcal 572.5 HC 69 gr PROT 30 gr LP 18.5 gr</p>	<p>Ensalada de pollo Gelatina Tostada</p> <p>Kcal 504 HC 59 gr PROT 22 gr LP 20 gr</p>
<p>Huevo con jamón Frijoles Tortillas</p> <p>Kcal 630 HC 50 gr PROT 26 gr LP 21 gr</p>	<p>Carne molida con calabacitas Frijoles Tortillas</p> <p>Kcal 572.5 HC 52 gr PROT 30.5 gr LP 26 gr</p>	<p>Pollo hawaiano Frijoles Pan</p> <p>Kcal 420 HC 37.75 gr PROT 20 gr LP 20 gr</p>	<p>Enfrijoladas Ensalada</p> <p>Kcal 520 HC 69 gr PROT 23 gr LP 16 gr</p>	<p>Deshebrada en salsa roja Frijoles Tortillas</p> <p>Kcal 558 HC 51 gr PROT 30 gr LP 26 gr</p>	<p>Torta ahogada (Solo por pieza)</p> <p>Kcal 535 HC 49 gr PROT 29 gr LP 24 gr</p>

COMIDAS



LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
<p>Carne de res con papas en olla Sopa de semillita Ensalada de espinacas Tortillas</p> <p>Kcal 570 HC 56.5 gr PROT 26.5 gr LP 25 gr</p>	<p>Lomo en crema de cilantro Espagueti verde Ensalada picosita Pan</p> <p>Kcal 535 HC 49 gr PROT 25.5 gr LP 25 gr</p>	<p>Pescado en salsa de pepino Arroz blanco Verduras Pan</p> <p>Kcal 487.5 HC 51 gr PROT 23 gr LP 20 gr</p>	<p>Ternera en salsa rosada Pluma blanca Ensalada fresca Pan</p> <p>Kcal 575 HC 52.75 gr PROT 26 gr LP 27.5 gr</p>	<p>Pollo a la poblana Arroz rojo Verduras Pan</p> <p>Kcal 537.5 HC 52.75 gr PROT 22.5 gr LP 25 gr</p>
<p>Fajitas de pollo Sopa de semillita Ensalada de espinacas Pan</p> <p>Kcal 520 HC 49 gr PROT 22 gr LP 25 gr</p>	<p>Puntas de filete de res Espagueti verde Ensalada picosita Tortillas</p> <p>Kcal 595 HC 69 gr PROT 30 gr LP 21 gr</p>	<p>Pollo italiano al horno Arroz blanco verduras Pan</p> <p>Kcal 557.5 HC 49 gr PROT 25.5 gr LP 27.5 gr</p>	<p>Enchiladas rojas de queso Pluma blanca Ensalada fresca</p> <p>Kcal 607.5 HC 68 gr PROT 29.5 gr LP 22 gr</p>	<p>Lengua en salsa verde Arroz rojo Verduras Tortillas</p> <p>Kcal 598.75 HC 49 gr PROT 27.5 gr LP 31.5 gr</p>

CENTRO UNIVERSITARIO DE LOS ALTOS
LABORATORIO DE SERVICIOS ALIMENTICIOS



La práctica del ejercicio físico activa tu metabolismo, aprovéchalo consumiendo alimentos ricos en vitaminas antioxidantes, como frutas, verduras, hortalizas y frutos secos.