

Eres lo
que comes

Menú

Día: **7 de marzo -Lunes**



Desayuno

Enchiladas verde

Kcalorias: **471**
Sodio: **1070 mg**
Colesterol: **66 mg**

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.
Frijoles y ensalada Citlalli

 Tip Nutricional:



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Eres lo
que comes

Menú

Día: **7 de marzo -Lunes**



Comida

Lomo en crema de chile poblano

Kcalorias: **417**
Sodio: **326 mg**
Colesterol: **164 mg**

Especial: Pollo a la Plancha

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.
Arroz, pasta y ensalada Citlalli



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **8 de marzo -Martes**



Desayuno

Tacos de chicharrón

Kcalorias: **1111**
Sodio:
Colesterol:

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.
Frijoles y ensalada Citlalli



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **8 de marzo -Martes**



Comida

Tepanyaki de pollo

Kcalorias: **254**
Sodio: **428 mg**
Colesterol: **76 mg**

Especial: Arrachera a la plancha

Kcalorias:
Sodio:
Colesterol:

Guarnición.
Arroz, pasta y ensalada Citlalli



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional:

Eres lo
que comes

Menú

Día: **9 de marzo -Miércoles**



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: **12 de marzo -Sábado**



Desayuno

Gringas

Kcalorias: **288**

Sodio: **117 mg**

Colesterol: **8 mg**

Kcalorias:

Sodio:

Colesterol:

Guarnición.

Frijoles y ensalada Citlalli



Laboratorio de Servicios
Alimenticios

 Tip Nutricional: