

**NOVIEMBRE SEMANA 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SABADO** | **DOMINGO** |
| **DESAYUNO** | HUEVO REVUELTO CON JAMON, TORTILLA DE MAIZ, ATOLE, FRUTA, YOGURT | PAPAS A LA MEXICANA, TE DE CANELA, FRUTA PICADA, GELATINA  CLARAS DE HUEVO, TORTILLA DE MAIZ, FRUTA PICADA, TE | OMELET DE HUEVO CON CHAMPIÑONES Y QUESO, ATOLE, FRUTA | SANDWICH DE JAMON CON QUESO, ATOLE, FRUTA, YOGUR  CLARAS DE HUEVO, TORTILLA DE MAIZ, FRUTA PICADA, TE | HUEVO CON TORTILLA  ATOLE  FRUTA  GELATINA | MOLLETES CON QUESO  ATOLE  FRUTA PICADA  GELATINA | HOT CAKE  LICUADO DE PLATANO  YOGUR |
| **COMIDA** | CALDO TLALPEÑO, ARROZ, AGUA DE FRUTA, GELATINA DE LECHE | GORDITAS (PICADILLO, FRIJOLES Y NOPALES) SOPA CALDOSA, BROCOLI, AGUA Y POSTRE  PICADILLO EN PLATO, SOPA CALDOSA, TE Y GELATINA | PESCADO A LA VERACRUZANA, ARROZ, AGUA DE FRUTA, POSTRE | TACOS DE ATUN, CODOS CON QUESO, AGUA DE FRUTA, POSTRE | BURROS DE DESHEBRADA  SOPA DE VERDURAS  AGUA DE JAMAICA  POSTRE DE MANZANA | TINGA DE POLLO  GALLETAS HABANERAS  SOPA DE PASTA  AGUA DE FUTA  POSTRE | ALBONDIGAS CALDOSAS CON VERDURAS  ARROZ  TORTILLA DE MIAZ  AGUA DE FRUTA  POSTRE |
| **CENA** | BURRO DE FRIJOLES CON QUESO, ATOLE, FRUTA PICADA  AVENA CON ADES, 1 CUIERNO, FRUTA PICADA, TE | POLLLO A LA PLANCHA, ESPAGUETI, ZANAHORIA AL VAPOR, GALLETAS HABANERAS, AGUA DE FRUTA, FLAN | ENFRIJOLADAS, ATOLE, FRUTA, GELATINA | HOT CAKE, LECHE , FRUTA, YOGUR | CEREAL DEL GALLO  TE DE CANELA  FRUTA PICADA  YOGUR O GELATINA | AVENA CALDOSA  GALLETAS MARIAS  CANELA  FRUTA | CHILAQUILES  CON POLLO/ QUESO  AGUA DE FRUTA  GELATINA  FRUTA PICADA |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SABADO** | **DOMINGO** |
| **DESAYUNO** | HUEVO REVUELTO  ATOLE  FRUTA PICADA  YOGUR  CLARAS DE HUEVO, GELATINA | BURRITOS DE FRIJOLES  CANELA  GELATINA  FRUTA PICADA  AVENA | HUEVO CON PAPAS  ATOLE  FRUTA PICADA  CLARAS DE HUEVO | CEREAL  LECHE  YOGUR  FRUTA PICADA  LECHE C/ ADES | PAN FRANCES  LICUADO DE PLATANO  GELATINA  FRUTA PICADA  AVENA | HUEVO CON NOPALES  TORTILLAS DE MAIZ  ATOLE  FRUTA PICADA | AVENA CALDOSA  PAN DULCE  CANELA  GELATINA |
| **COMIDA** | POLLO CON VERDURAS  SOPA DE PASTA  TORTILLA DE MAIZ  AGUA DE FRUTA  POSTRE | BISTEC CON ACELGAS  SOPA  TORTILLA DE MIAZ  AGUA DE FRUTA  POSTRE | PESCADO A LA PLANCHA  VERDURAS AL VAPOR  ARROZ  AGUA DE FRUTA  POSTRE | ACELGAS CON PAPAS  LENTEJAS  TORTILLA DE MAIZ  AGUA DE FRUTA  POSTRE | POLLO COCIDO  ESPAGUETI  JICAMA  GALLETAS HABANERAS  AGUA DE RUTA | HAMBURGUESA  CON PAPAS  AGUA DE FRUTA  POSTRE | GORDITAS (CARNE, QUESO, PAPAS) DE MAIZ  AGUA DE FRUTA  SOPA DE PASTA  POSTRE |
| **CENA** | PAPAS A LA MEXICANA  AGUA DE FRUTA  TORTILLA DE MAIZ  FRUTA PICADA  GELATINA CON ADES | CHILAQUILES CON POLLO Y QUESO  AGUA DE FRUTA  FLAN  FRUTA PICADA | MOLLETES CO QUESO  ATOLE  FRUTA PICADA  GELATINA | ENSALADA DE ATUN CON CODOS  GALLETAS SALADAS  AGUA DE FRUTA  GELATINA CON ADES | TACOS DE CARNE MOLIDA  AGUA DE FRUTA  FLAN  FRUTA PICADA | BURROS DE FRIJOLES CON QUESO  JUGO ADES  FRUTA PICDA  YOGUR | CEREAL  LECHE  FRUTA  YOGUR |



**NOVIEMBRE SEMANA 2**



**NOVIEMBRE SEMANA 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SABADO** | **DOMINGO** |
| **DESAYUNO** | HUEVO EN TORTA  ATOLE  FRUTA PICADA  YOGUR  CLARAS DE HUEVO, GELATINA | TACOS DE FRIJOLES  CANELA  GELATINA  FRUTA PICADA  AVENA | MOLLETES CON QUESO  JUGO ADES  FRUTA PICADA  CLARAS DE HUEVO | HUEVO CON CHAMPIÑONES  TORTILLAS DE MAIZ  ATOLE  FRUTA  CEREAL CON ADES | QUESADILLA DE MIAZ CON AGUACATE  CANELA  FRUTA PICADA  AVENA | HUEVO REVUELTO  TORTILLA DE MAIZ  ATOLE  FRUTA  GELATINA | SANDWICH DE JAMON  JUGO ADES  FRUTA PICADA |
| **COMIDA** | ENSALADA DE POLLO  CONSOME  GALLETAS SALADAS  AGUA DE FRUTA  POSTRE | PESCADO EMPAPELADO  ARROZ  GALLETAS HABANERAS  AGUA DE FRUTA  POSTRE | ALBONDIGAS CON VERDURAS  ARROZ  TORTILLAS DE MAIZ  AGUA DE FRUTA  POSTRE | DESHEBRADA CON TOMATE  SOPA CALDOSA  AGUA DE FRUTA  POSTRE | PAPAS CON ACELGAS  LENTEJAS  JICAMA  GALLETAS HABANERAS  AGUA DE RUTA | BURROS DE DESHEBRADA  AGUA DE FRUTA  CONSOME CON VERDURAS  POSTRE | POLLO A LA PLANCHA  VERDURAS  LENTEJAS  AGUA DE FRUTA  POSTRE |
| **CENA** | CODITOS CALDOSOS CON ACELGAS  AGUA DE FRUTA  TORTILLA DE MAIZ  FRUTA PICADA  GELATINA CON ADES | TACOS DE POLLO  AGUA DE FRUTA  FLAN  FRUTA PICADA | HOT CAKE  LECHE  FRUTA PICADA  YOGUR | FRIJOLES CALDOSOS  CON QUESO  TORTILLAS DE MAIZ  AGUA DE FRUTA  GELATINA CON ADES | CODITOS CON ATUN  GALLETAS HABANERAS  AGUA DE FRUTA  FLAN  FRUTA PICADA | TACOS DE FRIJOLES  ATOLE  FRUTA PICADA  YOGUR | CEREAL  LECHE  YOGUR  CANELA  FRUTA PICADA |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SABADO** | **DOMINGO** |
| **DESAYUNO** | MOLLETES  ATOLE  FRUTA PICADA  GELATINA  AVENA | HUEVO REVUELTO  TORTILLA DE MAIZ  CANELA  GELATINA  FRUTA PICADA  CLARAS DE HUEVO | HUEVO CON NOPALES  TORTILLA DE MAIZ  ATOLE  FRUTA PICADA  CLARAS DE HUEVO | CEREAL  LECHE  YOGUR  FRUTA PICADA  LECHE ADES | PAN FRANCES  LICUADO DE PLATANO  GELATINA  FRUTA PICADA  AVENA | HUEVO CON TORTILLA  ATOLE  FRUTA PICADA  YOGUR | QUESADILLA DE MAIZ CO AGUACATE  CANELA  FRUTA PICADA  GELATINA |
| **COMIDA** | BISTEC CON ACELGAS  SOPA  TORTILLA DE MIAZ  AGUA DE FRUTA  POSTRE | POLLO CON VERDURAS  SOPA DE PASTA  TORTILLA DE MAIZ  AGUA DE FRUTA  POSTRE | PESCADO A LA PLANCHA  VERDURAS AL VAPOR  ARROZ  AGUA DE FRUTA  POSTRE | TORTITAS DE CARNE  LENTEJAS  TORTILLA DE MAIZ  AGUA DE FRUTA  POSTRE | POLLO COCIDO  ESPAGUETI  JICAMA  GALLETAS HABANERAS  AGUA DE RUTA | CARNE MOLIDA CON CHICHAROS Y ZANAHORIA  SOPA DE PASTA  AGUA DE FRUTA POSTRE | PESCADO EMPAPELADO  ARROZ  GALLETAS HABANERAS  AGUA DE FRUTA  POSTRE |
| **CENA** | PAPAS CON JAMON Y CREMA  AGUA DE FRUTA  TORTILLA DE MAIZ  FRUTA PICADA  GELATINA CON ADES  TINGA DE POLLO  GALLETAS SALADAS | SOPA DE VERDURAS CON ARROZ  TORTILLA DE MIAZ  AGUA DE FRUTA  FLAN  FRUTA PICADA  POLLO A LA PLANCHA | BURROS DE FRIJOLES CON QUESO  ATOLE  FRUTA PICADA  GELATINA  AVENA | TACOS DE CARNE MOLIDA  AGUA DE FRUTA  FLAN  FRUTA PICADA  CALDO DE POLLO | ENSALADA DE ATUN CON CODOS  GALLETAS SALADAS  AGUA DE FRUTA  GELATINA CON ADES | TACOS DE POLLO  AGUA DE FRUTA  FLAN  FRUTA PICADA | CEREAL  LECHE  YOGUR  CANELA  FRUTA PICADA |



**NOVIEMBRE SEMANA 4**