**CENTRO ESTATAL DE TRANSFUSION SANGUINEA**

**MENÚS DE UN MES**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ejemplo 1 | Ejemplo 2 | Ejemplo 3 | Ejemplo 4 | Ejemplo 5 | Ejemplo 6 | Ejemplo 7 | Ejemplo 8 |
| Plato fuerte | **Pechuga rellena bañada en salsa poblana** | **Pastel de carne con tocino** | **Filete relleno de queso cubierto con tocino** | **Lasaña de carne y vegetales** | **Milanesa de pollo empanizada** | **Pozole de puerco rojo (1/2 litro)** | **Tacos champi queso con asada y tocino** | **Pechuga a la florentina con gravy** |
| Guarnición 1 | Espagueti con crema y tocino (3 oz) | Puré de papa con queso (3oz) | Ensalada verde (3 oz) | Puré de papa (3 oz) | Crema de coliflor con tocino (6 oz) | Arroz rojo (3oz) | Frijoles charros (6 oz) | Puré de papa(3oz) |
| Guarnición 2 | Puré de papa con gravy (3 oz) | Verduras a la mantequilla (3 oz) | Sopa de coditos en salsa de tomate y queso | Ensalada verde con tomate cherry (3 oz) | Espagueti con crema y verduras | Lechuga, orégano, cebolla, limones y rábanos | Guacamole (3 oz) | Brócoli con morrón (3oz) |
| Complemento 1 | Cuernito | Pan con mantequilla y ajo | Tortillas de maíz (4pz) | Pan con mantequilla y ajo | Tortillas de maíz (4pz) | Tostadas (4 pzas) | Tortillas de maíz (4pz) | Cuernito |
| Complemento 2 | Variedad de salsas | Gravy y salsas | Variedad de salsas | Variedad de salsas | Variedad de salsas | Variedad de salsas | Variedad de salsas | Variedad de salsas |
| Bebida | Agua de frutas | Agua de frutas | Agua de frutas | Agua de frutas | Agua de frutas | Agua de frutas | Agua de frutas | Agua de frutas |
| Postre | Pastel de chocolate | Pay de limón con cereza | Mousse de fresa | Flan de cajeta | Tiramisu | Pay de queso con zarzamora | Pay de uva con coco | Cupcake de nuez a las tres leches |