

Menú Semanal PCP

Menú 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • Omellet de salchicha • Frijoles molidos • Bolillo • Plato mix • Jugo de naranja (500ml) • Nesquikconleche • Specialk con leche • Salsa roja 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • Sincronizadas rancheras • Frijoles bayos • Sandia picada • Licuado zarzamora • Jugo de manzana(500ml) • Fitness con leche • FrootLoops® con leche 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • Molletes de jamón con queso oaxaca • Pico de gallo • Jugo de naranja(500ml) • Plátano de mano (1pza) • Raisin Bran con leche • Zucaritascon leche. 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • Chilaquiles verdes • Frijoles molidos • Bolillo • Licuado de Plátano • Jugo de mandarina(500ml) • Cornpopscon leche • Specialk con leche 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • Huevo con jamón • Quesadillas de panela • bollito • Jugo de naranja (500ml) • Cheriосcon leche • Fitnesscon leche 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • Buffet Sabatino 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • Enchiladas placeras. • Fitnesscon leche • Nesquik con leche • Jugo de naranja (500ml) • Coctel de fruta con queso cottage • Salsa taquera
Colación <ul style="list-style-type: none"> • Barra de cereal Risekrispi • Jugo de manzana 	Colación <ul style="list-style-type: none"> • Vaso de uvas • Yogurt bebible 	Colación <ul style="list-style-type: none"> • Barra de cereal NutriGrain®. • Jugo Ades 	Colación <ul style="list-style-type: none"> • Copa de fruta • Jugo Boing. 	Colación <ul style="list-style-type: none"> • Barrita specialk • Yogurt bebible 	Colación NO APLICA	Colación NO APLICA
Comida <ul style="list-style-type: none"> • Sopa Purépecha • Costilla de res • Papas fritas con ajo • Barra de guarniciones 1 • Tortilla (3pzas) • Gelatina de fresa • Agua de horchata • Salsa verde cruda • Salsa taquera 	Comida <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras • Pasta Parmesana. • Pierna y muslo de pollo en salsa de chipotle cremosa • Barra de guarniciones 2 • Tortilla (3pzas) • Flan de vainilla • Agua de tamarindo • Salsa mexicana • Salsa verde 	Comida <ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la jardinera • Albóndigas en salsa verde. • Frijoles de olla • Sope • Barra de guarniciones 3 • Tortillas (3pzas) • Duraznos en almíbar • Agua de Jamaica • Salsa taquera con chile mora • Salsa de chiltomate 	Comida <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de mariscos. • Pasta fría con surimi. • Pescado empanizado. • Barra de guarniciones 4 • Tostadas (3pzas) • Nieve de limón. • Agua de limón. • Salsa picante • Salsa verde 	Comida <ul style="list-style-type: none"> • Sopa milpa • Espaguete en salsa de poblano • Cordon blue • Puré de papa • Barra de guarniciones 5 • Tortillas (3pzas) • Crepa de queso con zarzamora. • Agua de guayaba • Salsa de chile de árbol • Salsa verde 	Comida <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de poro y papa • Carne de res com enchiladas • Frijoles • Nopales asados • Tortillas (2) • Helado napolitano • Agua de sandia 	Comida <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras • Lasaña a la boloñesa • Ensalada de pepino y zanahoria • Papas al ajo • Aderezo Ranch • Bolillo • Gelatina de limón. • Agua de Jamaica
Colación <ul style="list-style-type: none"> • Barra de frutas • Agua de horchata 	Colación <ul style="list-style-type: none"> • Barra de frutas 2 • Agua de tamarindo 	Colación <ul style="list-style-type: none"> • Barra de frutas 3 • Agua de jamaica 	Colación <ul style="list-style-type: none"> • Barra de frutas 4 • Agua delimón. 	Colación <ul style="list-style-type: none"> • Barra de frutas 5 • Agua de guayaba 	Colación NO APLICA	Colación NO APLICA
Cena <ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pollo a las finas hiervas • Ensalada cesar • Mix de fresa y kiwi • Cornpop con leche • RaisinBran con leche • Agua de horchata 	Cena <ul style="list-style-type: none"> • Tostadas horneadas con atún • Manzana con yogurt y granola • Cheriосcon leche • Specialk con leche • Agua de Tamarindo 	Cena <ul style="list-style-type: none"> • Trisándwich • Papas gajo • Ensalada de peras • Nesquikconleche • Fitness con leche • Agua de Jamaica 	Cena <ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pollo al pastor • Guacamole • Tortillas (3pzas) • Ensalada verde con mango • RaisinBran con leche • FrootLoops® con leche • Agua de limón 	Cena <ul style="list-style-type: none"> • Bistec a la plancha • Arroz estilo chino • Ensalada de mango • Tortillas(3pzas) • Plátano de mano • Chocozucaritascon leche • Specialk con leche • Agua deguayaba 	Cena <ul style="list-style-type: none"> • Chalupas hidalguense • RaisinBrancon leche • Cornpops con leche • Coctel de frutas • Agua de sandia 	Cena <ul style="list-style-type: none"> • Burro percherón. • Ensalada citrica • Sandia picada • Zucaritas con leche • Specialk con leche. • Agua de Jamaica

- ❶ La ingesta energética (Kilocalorías) de cada comida brindada al alumno deportista depende de su valoración nutricional y de la actividad física que tenga, derivando en la clasificación nutricional (normal, sobrepeso, bajo peso) y otorgando la porciones adecuadas según sea el caso.
- ❷ Los tiempos de comida (desayuno, comida, cena y colaciones) se brindaran según el horario tipo del servicio contratado.