

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno • Omelette de salchicha con queso • Frijoles refritos • Bolillo • Plato mix (papaya, piña y kiwi) • Té de canela • Jugo de naranja • Zucaritas® con leche • Nesquik con leche • Salsa roja	Desayuno • Sincronizadas rancheras • Frijoles refritos • fresas con crema. • Licuado zarzamora • Jugo de manzana • Cokiecrisp con leche • FrootLoops® con leche	Desayuno • Molletes con jamón • Pico de gallo • Te limón • Jugo de mango/fresa • Plátano de mano. • Luckycharms con leche • Conflakes con leche.	Desayuno • Chilaquiles verdes • Frijoles refritos • Bolillo • Licuado de Plátano con chocolate • Jugo de mandarina • Chocozucaritas con leche • Cornpops con leche	Desayuno • Huevo revuelto con jamón • Frijoles refritos • Tortillas • Jugo de naranja • Te Verde • Chokocrispis® con leche • Cheries de miel con leche	Desayuno • Buffet Sabatino • Jugo de naranja • Cokiecrisp con leche • FrootLoops® con leche	Desayuno • Enchiladas placeras. • Zucaritas® con leche • Nesquik con leche • Jugo de arandano • Licuado de café • Tortillas (3pzas) • Salsa taquera
Colación • Pan de elote • Leche hershey's® chocolate	Colación • Vaso de uvas • Yogurt bebible	Colación • Barra de cereal NutriGrain®. • yakult®	Colación • Copa de fruta • Licuavena de fresa.	Colación • Barrita marinela® • Yogurt bebible	Colación NO APLICA	Colación NO APLICA
Comida • 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 • 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 • 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 • 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 • Sopa milpa • Espagueti 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 • Sopa de poro y papa • Carne de res com enchiladas • Frijoles • Nopales asados • Tortillas (2) • Helado napolitano • Agua de sandia	Comida • 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 • Barra de frutas • Agua de horchata	Colación • Barra de frutas 2 • Agua de tamarindo	Colación • Barra de frutas 3 • Agua de jamaica	Colación • Barra de frutas 4 • Agua de limón.	Colación • Barra de frutas 5 • Agua de guayaba	Colación NO APLICA	Colación NO APLICA
Cena • Tacos de cochinita Pibil • Cebolla curada • Jícama con chile • Chocozucaritas con leche • Cornpops con leche • Agua de horchata	Cena • Tostadas horneadas con atún • Yogurt con granola • Chokocrispis® con leche • Cheries de miel con leche • Agua de Tamarindo	Cena • Hot dog • Papas gajo • Ensalada mixta • Zucaritas® con leche • Nesquik con leche • Agua de Jamaica	Cena • Pechuga de pollo al pastor • Guacamole • Tortillas (3pzas) • Ensalada verde con mango • Cokiecrisp con leche • FrootLoops® con leche • Agua de limón.	Cena • Cerdo agri dulce • Arroz frito • Ensalada de mango • Tortillas (3pzas) • Luckycharms con leche • Nesquik con leche. • Agua de guayaba	Cena • Chalupas hidalguense • Chocozucaritas con leche • Cornpops con leche • Coctel de frutas • Agua de sandia	Cena • Burro percherón. • Sandía picada • Luckycharms con leche • Conflakes 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.