



## MENÚ DE COMIDAS DEL MES DE NOVIEMBRE 2019

				<b>VIERNES 1</b>  <b><u>Sopa de tortilla con pollo</u></b> <b>Acompañantes:</b> Queso <b>Bebida:</b> Agua de frutas <b>Postre:</b> Gelatina
<b>LUNES 4</b>  <b><u>Dedos de pollo</u></b> <b>Verduras:</b> Zanahoria, pepino y jícama frescas <b>Acompañantes:</b> Arroz <b>Bebida:</b> Agua de frutas <b>Postre:</b> Galletas marías	<b>MARTES 5</b>  <b><u>Albóndigas de res</u></b> <b>Verduras:</b> Zanahoria y calabaza <b>Bebida:</b> Agua de frutas <b>Postre:</b> 1/3 de pan dulce	<b>MIÉRCOLES 6</b>  <b><u>Enchiladas suizas</u></b> <b>Acompañantes:</b> Arroz <b>Bebida:</b> Agua de frutas <b>Postre:</b> Gelatina	<b>JUEVES 7</b>  <b><u>Carne en su jugo</u></b> <b>Acompañantes:</b> 1 tortilla <b>Bebida:</b> Agua de frutas <b>Postre:</b> nevado de limón	<b>VIERNES 8</b>  <b><u>Picadillo de res</u></b> <b>Acompañantes:</b> Frijoles 1 Tortilla <b>Bebida:</b> Agua de frutas <b>Postre:</b> Gelatina
<b>LUNES 11</b>  <b><u>Enchiladas de pollo</u></b> <b>Verduras:</b> zanahoria y lechuga <b>Acompañantes:</b> crema y queso seco <b>Bebida:</b> agua de frutas <b>Postre:</b> Flan	<b>MARTES 12</b>  <b><u>Lentejas con salchicha y verduras</u></b> (jitomate y cebolla) <b>Acompañantes:</b> 1 tortilla <b>Bebida:</b> agua de frutas <b>Postre:</b> Galletas Marías	<b>MIÉRCOLES 13</b>  <b><u>Deshebrada de res</u></b> <b>Acompañantes:</b> Frijol 1 tortilla <b>Bebida:</b> Agua de frutas <b>Postre:</b> Gelatina	<b>JUEVES 14</b>  <b><u>Sopa de fideo con pollo y verduras</u></b> <b>Bebida:</b> Agua de frutas <b>Postre:</b> Fruta	<b>VIERNES 15</b>  <b>C.T.E.</b>
<b>LUNES 18</b>  <b>SUSPENSIÓN DE CLASES.</b>	<b>MARTES 19</b>  <b><u>Espagueti a la bolognesa</u></b> <b>Acompañantes:</b> Queso seco <b>Bebida:</b> Agua de frutas <b>Postre:</b> Flan	<b>MIÉRCOLES 20</b>  <b><u>Dedos de pollo</u></b> <b>Verduras:</b> Zanahoria, pepino y jícama frescas <b>Acompañantes:</b> Arroz <b>Bebida:</b> Agua de frutas <b>Postre:</b> Galletas marías	<b>JUEVES 21</b>  <b><u>Frijol con hueso</u></b> <b>Acompañantes:</b> 1 tortilla <b>Bebida:</b> Agua de frutas <b>Postre:</b> 1/3 de pan dulce	<b>VIERNES 22</b>  <b><u>Deshebrado de pollo</u></b> <b>Verduras:</b> papa y zanahoria <b>Acompañantes:</b> Arroz <b>Bebida:</b> Agua de frutas <b>Postre:</b> Galletas Marías



## MENÚ DE COMIDAS DEL MES DE NOVIEMBRE 2019

<p><b>LUNES 25</b></p> <p><b><u>Enchiladas de carne de res</u></b>  <b>Verduras:</b> zanahoria y lechuga  <b>Acompañantes:</b> crema y queso seco  <b>Bebida:</b> agua de frutas  <b>Postre:</b> Flan</p>	<p><b>MARTES 26</b></p> <p><b><u>Consomé de pollo con verduras</u></b>  <b>Verduras:</b> zanahoria y chayote  <b>Acompañantes:</b> Arroz  <b>Bebida:</b> Agua de frutas  <b>Postre:</b> Nevado de limón</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b></p> <p><b><u>Tacos dorados de atún con papa</u></b>  <b>Verduras:</b> lechuga y zanahoria  <b>Acompañantes:</b> queso y crema  <b>Bebida:</b> agua de frutas  <b>Postre:</b> Galletas Marías</p>	<p><b>JUEVES 28</b></p> <p><b><u>Pollo chino</u></b>  <b>Verduras:</b> brócoli, coliflor y zanahoria  <b>Acompañantes:</b> Arroz blanco  <b>Bebida:</b> Agua de frutas  <b>Postre:</b> Gelatina</p>	<p><b>VIERNES 29</b></p> <p><b><u>Dedos de pescado</u></b>  <b>Verduras:</b> Zanahoria, pepino y jícama frescas  <b>Acompañantes:</b> Arroz  <b>Bebida:</b> Agua de frutas  <b>Postre:</b> Galletas marías</p>
---	---	---	---	--

L.N.H. CECILIA GPE. SALAZAR

				<p><b>VIERNES 1</b></p> <p><b><u>Cereal con leche</u></b></p> <p><b>Acompañantes:</b> 2 rollitos de jamón de pavo Fruta <b>Bebida:</b> Leche</p>
<p><b>LUNES 4</b></p> <p><b><u>Huevo con machaca</u></b></p> <p><b>Acompañantes:</b> Tortilla Fruta <b>Bebida:</b> Jugo de frutas chico</p>	<p><b>MARTES 5</b></p> <p><b><u>Chilaquiles</u></b></p> <p><b>Acompañantes:</b> Frijoles Queso y crema Fruta (aparte) <b>Bebida:</b> jugo de frutas chico</p>	<p><b>MIÉRCOLES 6</b></p> <p><b><u>Huevo con jamón</u></b></p> <p><b>Acompañantes:</b> Fruta Tortilla (1) <b>Bebida:</b> Jugo de frutas chico</p>	<p><b>JUEVES 7</b></p> <p><b><u>Quesadillas sencillas (sin jamón):</u></b></p> <p><b>Acompañantes:</b> Fruta <b>Bebida:</b> Jugo de frutas chico</p>	<p><b>VIERNES 8</b></p> <p><b><u>Enfrijoladas</u></b></p> <p><b>Acompañantes:</b> Queso y crema Fruta (aparte) <b>Bebida:</b> Jugo de frutas chico</p>
<p><b>LUNES 11</b></p> <p><b><u>Omelet con jamón</u></b></p> <p><b>Acompañantes:</b> 1 tortilla Fruta (aparte) <b>Bebida:</b> jugo de frutas chico</p>	<p><b>MARTES 12</b></p> <p><b><u>Cereal con leche</u></b></p> <p><b>Acompañantes:</b> 1 salchicha Fruta <b>Bebida:</b> Leche</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b></p> <p><b><u>Entomatadas</u></b></p> <p><b>Verduras:</b> Ensalada de lechuga y zanahoria  <b>Acompañantes:</b> Queso y crema  <b>Bebida:</b> Jugo de frutas chico</p>	<p><b>JUEVES 14</b></p> <p><b><u>Huevo con salchicha</u></b></p> <p><b>Acompañantes:</b> Fruta <b>Bebida:</b> Jugo de frutas chico</p>	<p><b>VIERNES 15</b></p> <p><b>C.T.E</b></p>



## MENÚ DE COMIDAS DEL MES DE NOVIEMBRE 2019

<b>LUNES 18</b>  <b>SUSPENSIÓN DE CLASES.</b>	<b>MARTES 19</b>  <b><u>Enchiladas de pollo</u></b>  <b>Acompañantes:</b> <b>Queso y crema</b> <b>Fruta</b> <b>Bebida: Jugo de frutas chico</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b>  <b><u>Cereal con leche</u></b>  <b>Acompañantes:</b> 1 salchicha Fruta <b>Bebida:</b> Leche	<b>JUEVES 21</b>  <b><u>Sándwich de jamón y queso</u></b>  <b>Acompañantes:</b> Fruta <b>Bebida:</b> jugo de frutas chico	<b>VIERNES 22</b>  <b><u>Hot cakes</u></b>  <b>Acompañantes:</b> 1 salchicha y fruta <b>Bebida:</b> Leche
<b>LUNES 25</b>  <b><u>Chilaquiles con pollo</u></b>  <b>Acompañantes:</b> Frijoles Queso y crema Fruta (aparte) <b>Bebida:</b> jugo de frutas chico	<b>MARTES 26</b>  <b><u>Crepas dulces</u></b>  <b>Acompañantes:</b> Plátano Mermelada de fresa (1 cucharadita) 1 rebanada de jamón de pavo <b>Bebida:</b> Leche	<b>MIÉRCOLES 27</b>  <b><u>Omelet sencillo</u></b>  <b>Acompañantes:</b> 1 tortilla Fruta (aparte) <b>Bebida:</b> jugo de frutas chico	<b>JUEVES 28</b>  <b><u>Quesadillas con jamón</u></b>  <b>Acompañantes:</b> Fruta <b>Bebida:</b> Jugo de frutas chico	<b>VIERNES 29</b>  <b><u>Enfrijoladas</u></b>  <b>Acompañantes:</b> Queso y crema Fruta (aparte) <b>Bebida:</b> Jugo de frutas chico

L.N.H. CECILIA GPE. SALAZAR