

Composición del menú



MENU AFTER SCHOOL (SECCION PRIMARIA BÁSICA)

NO.	MENÚ	CANTIDAD	UNIDAD	OBSERVACIONES
1	Sopa aguada o consomé	0.100	ml	Diferentes presentaciones
1	Plato fuerte	0.090	gr	Carne, pollo o pescado
1	Guarnición	0.050	gr	verdura o leguminosa
1	Postre	0.050	gr	Fruta o colación
1	Agua de fruta	0.180	ml	fruta o natural

SECCIÓN EMPLEADOS (BACHILLERATO Y ADULTOS)

NO.	MENÚ	CANTIDAD	UNIDAD	OBSERVACIONES
1	Sopa aguada o consomé	0.200	ml	Diferentes presentaciones
1	Plato fuerte	0.120	gr	Carne, pollo o pescado
1	Guarnición	0.080	gr	verdura o leguminosa
1	Postre	0.060	gr	Fruta o colación
1	Agua de fruta	0.250	ml	fruta o natural

MES AGOSTO

SEMANA 25 AL 28 AGOSTO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Caldito de verduras	Crema de calabaza	Sopa de fideo	Sopa juliana
Plato fuerte	Pollo a la plancha	Albóndigas de carne (2 pzas)	Pescado a las finas hierbas	Tortitas de Papa con queso y jamón (2 pzs)
Guarnición	Puré de papa	Arroz blanco	Ensalada verde	Ensalada Caprese
Postre	Sandía	Gelatina de piña	Helado	Sándwich de galleta con cajeta

MES SEPTIEMBRE

SEMANA 1 al 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Sopa de lentejas	Crema de zanahoria	Consomé de res	Sopa de espinaca
Plato fuerte	Tinga de pollo	Croqueta de atún (2 pzs)	Mini hamburguesa	Empanada de jamón con queso
Guarnición	Pepino en bastones	Calabacitas salteadas	Elotito cocido	Jícama rallada
Postre	Mix de manzana	Arroz con leche	Durazno natural	Gelatina de Grosella

SEMANA 8 AL 12	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Consomé de Pollo	Crema conde	Consomé de res con apio y zanahoria	Sopa de poro con tocino
Plato fuerte	Tacos dorados de pollo (2 pzs)	Pescado al limón	Tortitas de carne (2 pzs)	Lasagna de verdura
Guarnición	Mix de lechuga	Zanahorias Glaseadas	Arroz al vapor	Ensalada de espinaca con arándanos
Postre	Perlas de Melón	Flan de cajeta	Dulce de guayaba	Ate con queso

SEMANA 15 AL 19	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa		DAY OFF	Caldo Mexicano	Sopa Milpa
Plato fuerte	Pozole de pollo		Tacos de cochinita pibil (2 pzs)	Alambre de res
Guarnición	Complementos (lechuga, tostadas, crema, rábano, limón)		Rodajas de pepino	Arroz azafranado
Postre	Gelatina tricolor		Palanqueta	Triángulo de Sandía

SEMANA 22 AL 26	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Sopa de poro y papa	Consomé de verduras	Jugo de carne	Ramen de verduras
Plato fuerte	Pechuga asada al orégano	Dedos de pescado (4pzs)	Albondigón	Esferas de yakimeshi
Guarnición	Pasta al burro	Ensalada Country	Ensalada con jitomate cherry	Ejotes orientales
Postre	Compota de pera	Jicaleta	Mousse de mango	Galletas de la suerte

MES OCTUBRE

SEMANA 29 AL 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Sopa de Espinaca con tocino	Caldo de Hongos	Sopa minestrone	Sopa azteca
Plato fuerte	Pollo a la jardinera	Mini chapata de jamón y queso	Hojaldre de atún	Carne asada
Guarnición 1	Arroz blanco	Papas Saratoga	Bastones de verdura	Ensalada de nopales
Postre	Moreliana	Naranja con miguelito	Flan casero	Natilla chocolate

SEMANA 6 AL 10	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Caldo Xochitl	Pasta Alfredo	Sopa de lima	Consomé de pollo
Plato fuerte	Chuleta ahumada	Meatballs de carne	Palitos de pescado con amaranto	Pollo KFC
Guarnición	Puré de papa	Verduras al vapor	Ensalada de jícama	Ensalada de col mixta
Postre	Yogurt con granola	Paleta helada	Gelatina de guayaba	Fruta de mano

SEMANA 13 AL 17	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Caldo de camarón	Caldo verde ranchero	Arroz blanco	Sopa tarasca
Plato fuerte	Gohan teriyaki	Soufflé de papa	Picadillo de res	Pollo rostizado
Guarnición	Verduras orientales	Ensalada griega	Chayotes gratinados	Zanahorias al grill
Postre	Mini palanqueta	Plátanos con chocolate	Nieve de limón	Mini-hotcakes

SEMANA 20 AL 24	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Sopa de tortilla	Ramen de verduras	Caldo de pollo	Fideo seco
Plato fuerte	Fajitas de res en su jugo	Pescado empanizado	Enmoladas (2 pzas)	Gringa de pastor
Guarnición	Guacamole	Ensalada verde	Arroz	Piña asada
Postre	Donas de canela	Mousse de frutos rojos	Coctel de frutas	Flan de coco

SEMANA. 27 AL 31	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Consomé de pollo	Consomé de res	Sopa de estrellita	Consomé Celestina
Plato fuerte	Spaghetti a la bolognesa	Enfrijoladas rellenas de pollo (2 pzas)	Tortitas de plátano con queso (2pz)	Mini pizza casera
Guarnición	Ensalada mediterránea	Verduras al vapor	Jícama y zanahoria rallada	Ensalada de espinaca
Postre	Gelatina de pistache	Fruta de temporada	Nieve	Dulce mexicano

MES NOVIEMBRE

SEMANA 3 AL 7	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Sopa de espinaca	Mac & Cheese	Consomé de pollo	Crema de verduras
Plato fuerte	Tacos de bistec o campechanos	Palomitas de pollo	Tortitas de lenteja	Sopes de pollo (2 pzas)
Guarnición 1	Papas a la francesa	Brócoli asado	Ensalada Caprese	Mix de lechugas
Postre	Fresas con crema	Gelatina de uva	Panqué de zanahoria	Melón

SEMANA 10 AL 14	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Consomé con verduras ralladas	Caldo de mole de olla	Sopa de fideo con frijol	Crema de zanahoria
Plato fuerte	Enchiladas verdes con pollo (2 pzas)	Milanesa de Res	Pescado rebozado	Pechuga a la plancha
Guarnición	Frijoles	Judías salteadas	Ensalada de verduras cocidas	Arroz a la jardinera
Postre	Compota de guayaba	Strudel de manzana	Natilla de vainilla	Mandarina con miguelito

SEMANA 17 al 21	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	DAY OFF	Sopa de munición	Sopa juliana	Consomé de res
Plato fuerte		Pulled pork	Pastel Azteca	Tlacoyo (1 pza)
Guarnición		Verduras tempura	Frijoles Puercos	Ensalada de nopales
Postre		Gelatina de Mora azul	Fruta de mano	Bombón con chocolate

SEMANA 24 al 28	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Sopa de tallarin	Consomé de pollo	Sopa minestrone	Sopa de moñito
Plato fuerte	Pollo a la naranja	Hojaldre de jamón con queso	Pacholas	Tacos al pastor (2 pzas)
Guarnición	Calabazas asadas	Espinacas con crema	Papas al ajillo	Guacamole
Postre	Sándwich de galleta con nutella	Mousse de Mango	Sandía con miguelito	Flan

MES DICIEMBRE

SEMANA 1 al 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Crema de elote	Spaguetti rojo	Consomé de res	Sopa de alubias
Plato fuerte	Pechuga cordon blue	Cecina natural	Flautas de Res	Filete de pescado a la plancha
Guarnición 1	Ensalada César	Ensalada mixta con arándanos	Dip de aguacate	Tostones de plátano
Postre	Macedonia de frutas	Cocada	Rebanada de piña	Budín

SEMANA 8 al 12	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Consomé con verduras	Potaje de papa	Jugo de carne de res	Caldo tlalpeño
Plato fuerte	Pollo pibil	Chimichanga de cerdo	Albóndigas de res	Quesadillas de papa
Guarnición	Arroz blanco	Ensalada yucateca	Papas al romero	Mix de lechuga
Postre	Buñuelos	Carlota de limón	Panacota	Alegria de chocolate

SEMANA 15 al 19	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Crema de jitomate rostizado	Sopa de la huerta	Sopa de hongos	Fusilli con pimiento morrón
Plato fuerte	Milanesa de pollo	Mini burrito de res	Empanadas de queso con elote	Lomo en salsa de ciruela
Guarnición	Tabule de lentejas	Papas a la francesa	Ensalada de espinaca	Ejotes salteados
Postre	Mazapán	Mandarina con miguelito	Gelatina mosaico	Ensalada de manzana

MES ENERO

SEMANA 5 AL 9	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Sopa juliana	Sopa de letras	Crema de zanahoria	Consomé de pollo
Plato fuerte	Pechuga de pollo adobada	Bistec a la mexicana	Croquetas de papa con atún	Cecina enchilada
Guarnición 1	Puré de papa	Frijoles	Chayote gratinados	Papas a la francesa
Postre	Sandwich helado de vainilla	Manzana cubierta de chamoy	Gelatina jerez	Uvas

SEMANA 12 al 16	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Pasta al limón	Consome de camaron	Consomé de res	Sopa de pasta
Plato fuerte	Pollo a la BBQ	Paella de carnes frias	Tinga de res	Dobladitas de champiñón con queso (2 pzas)
Guarnición	Coliflor asada	Bastones de jícama	Tostadas de frijol con queso	Brócoli al gratín
Postre	Cubos de sandía	Alegria de chocolate	Plátanos fritos	Gazpacho

SEMANA 19 al 23	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Pasta al burro	Ramen de verduras	Sopa de calabaza	Sopa de munición
Plato fuerte	Milanesa napolitana	Banderilla coreana	Albóndigas de Res	Tenders de pollo
Guarnición	Chayotes al vapor	Rollo de hoja de arroz	Arroz canario	Ejotes con ajonjolí y soya
Postre	Chocobanana	Gajos de naranja	Mini waffle	Mousse de mango

SEMANA 26 al 30	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Sopa	Sopa minestrone	Pasta al parmesano	Sopa de fideo	Consomé de pollo con garbanzos
Plato fuerte	Pepito de bistec	Pollo en salsa de pimiento morrón	Tostadas de atún	Boneless de pollo (4 pzas)
Guarnición	Papas saratoga	Ensalada de espinaca con manzana y ajonjolí negro	Ceviche de jícama	Bastones de zanahoria y apio
Postre	Gelatina de Anís	Pan francés	Palomitas	Gelatina de cajeta