

1  
semana

lunes

manzana  
huevo con salchicha  
agua de jamaica

martes

cuernito de  
jamón y queso  
agua de piña

miércoles

naranja  
enfrijoladas  
agua de horchata

jueves

sincronizadas  
agua de naranja

viernes

pera  
pan tostado  
con crema y mermelada  
horchata

2  
semana

lunes

atún en ensalada  
galleta salada  
agua de manzana

martes

sopes con frijol,  
salsa y queso  
agua de jamaica

miércoles

pan con cajeta  
yogurt  
horchata

jueves

manzana  
chilaquiles rojos con pollo  
agua de naranja

viernes

naranja  
huevos con jamon  
tortilla  
horchata

3  
semana

lunes

pera  
salchicha guisada  
pan  
agua de manzana

martes

naranja  
molletes  
agua de jamaica

miércoles

platano  
cereal  
horchata

jueves

torta rellena  
de carne molida  
agua de piña

viernes

naranja  
huevos tirados  
pan  
horchata

4  
semana

lunes

quesadilla de maiz  
de papa y queso  
agua de naranja

martes

manzana  
huevos con papa  
pan  
agua de manzana

miércoles

palitos de jicama  
pan con mantequilla  
agua de horchata

jueves

ensalada de pollo  
galleta salada  
agua de jamaica

viernes

hot dogs  
agua de horchata

5  
semana

lunes

platano  
hot cake  
horchata

martes

cazuela de salchicha  
pan  
agua de naranja

miércoles

flan  
rollitos de jamon  
galletas  
agua de horchata

jueves

sandwich  
de frijol con queso panela  
agua de piña

viernes

coditos con  
jamon  
agua de manzana

lunch de la  
semana

