

Menú Semanal

Código	Lunes	Código	Martes	Código	Miércoles	Código	Jueves	Código	Viernes	Código	Sábado	Código	Domingo
	Desayuno		Desayuno		Desayuno		Desayuno		Desayuno		Desayuno		Desayuno
10-133-0	· Omeliet de salchicha	01-087	· Sincronizadas rancheras	10-091	· Molletes de jamón con queso oaxaca	01-018	· Chilauques verdes	01-060-02	· Huevo con jamón	01-091-01	· Crepas de pollo en salsa poblano	03-300-01	· Enchiladas placeras.
01-034	· Frijoles refritos	01-033	· Frijoles refritos bayos	01-053-02	· Salsa Pico de gallo	01-034	· Frijoles molidos	10-146	· Quesadillas de panela	10-006	· Jugo de Naranja	10-010	· Fitnesscon leche
10-108-0	· Bolillo	01-024	· Sandia picada	10-006	· Jugo de naranja(500ml)	10-108-01	· Bolillo	03-256	· Bollito	01-108	· Muesli con frutas	10-010	· Fitnesscon leche
01-105	· Plato mix (papaya, melón y kiwi)	10-002	· Jugo de manzana	01-020	· Melon picado	01-063	· Licuado de vainilla	10-006	· Jugo de naranja	10-010	· Fitnesscon leche	10-006	· Jugo de naranja
10-006	· Jugo de naranja (500ml)	10-010	· Fitness con leche	10-009	· Raisin Bran con leche	01-117	· Jugo de mandarina	10-010	· Fitnesscon leche	10-010	· Fitnesscon leche	01-107	· Coctel de fruta con queso cottage
10-007	· Specialk con leche	10-010	· Fitness con leche	10-009	· Raisin Bran con leche	10-007	· Specialk con leche	10-010	· Fitnesscon leche			11-003-02	· Salsa taquera
10-007	· Specialk con leche					10-007	· Specialk con leche						
11-025	· Salsa roja												
	Colación		Colación		Colación		Colación		Colación		Colación		Colación
10-102	· Barra de cereal Risekrispi	02-024	· Vaso de uvas	10-136	· Barra de cereal NutriGrain®.	09-081	· Copa de fruta	10-068	· Barrita specialk		· NO APLICA		· NO APLICA
01-118-0	· Jugo de manzana	02-004	· Yogurt bebible	02-030	· Jugo Ades	07-012	· Jugo Boing.	04-033	· Yogurt bebible				
	Comida		Comida		Comida		Comida		Comida		Comida		Comida
03-236	· Sopa Purépecha	03-035	· Sopa de verduras	03-144-02	· Arroz a la jardinera	03-360	· Sopa de mariscos.	03-259-01	· Sopa milpa	03-105	· Sopa de poro y papa	03-035	· Sopa de verduras
03-220-01	· Costilla de res	03-330	· Pasta Parmesana.	03-241-04	· Albóndigas en salsa verde.	03-361-01	· Pasta fría con surimi.	03-152-01	· Espagueti en salsa de poblano	03-155-01	· Carne de res com enchiladas y frijoles	05-137-03	· Lasaña a la boloñesa
03-203-0	· Papas fritas con ajo	05-121-03	· Pierna y muslo de pollo en salsa de chipotle	03-437-01	· Frijoles de olla	03-186-01	· Pescado empanizado.	03-150	· Cordon blue	03-156	· Nopales asados	03-397	· Ensalada de pepino y zanahoria
11-015-0	· Barra de guarniciones 1	11-019-03	· Barra de guarniciones 2	03-430-01	· Sope complemento	11-026	· Barra de guarniciones 4	03-068	· Puré de papa	03-144-02	· Arroz a la jardinera	03-228	· Papas al ajo
03-096	· Tortilla	03-096	· Tortilla	11-020-03	· Barra de guarniciones 3	03-409	· Tostadas (3pzas)	11-016	· Barra de guarniciones 5	03-107	· Helado napolitano	03-229	· Aderezo Ranch
03-139-0	· Gelatina de fresa	03-078-01	· Flan de vainilla	03-096	· Tortillas	03-123	· Nieve de limón.	03-096	· Tortillas	03-037	· Agua de sandia	03-003	· Bolillo
03-067	· Agua de horchata	03-232	· Agua de tamarindo	03-146	· Duraznos en almibar	11-002	· Agua de limón.	03-258-02	· Crepa de queso con zazamora.			03-366-01	· Gelatina de limón.
11-014-0	· Salsa verde cruda	05-024	· Salsa verde	03-045-01	· Agua de Jamaica	05-038	· Salsa picante	05-036	· Agua de guayaba			05-031-01	· Agua de Jamaica
11-003-0	· Salsa taquera			11-003-02	· Salsa taquera	11-014-01	· Salsa verde	11-011	· Salsa de chile de árbol				
				11-022	· Salsa de chiltomate			11-014-01	· Salsa verde				
	Colación		Colación		Colación		Colación		Colación		Colación		Colación
04-058	· Barra de frutas 1	04-041	· Barra de frutas 2	04-059-01	· Barra de frutas 3	04-042	· Barra de frutas 4	04-043	· Barra de frutas 5		· NO APLICA		· NO APLICA
03-067	· Agua de horchata	03-232	· Agua de tamarindo	03-045-01	· Agua de jamaica	11-002	· Agua de limón.	05-036	· Agua de guayaba				
	Cena		Cena		Cena		Cena		Cena		Cena		Cena
10-067-0	· Pechuga de pollo a las finas hiervas	05-111-01	· Tostadas horneadas con atún	01-047	· Trisándwich de pan integral	05-010-02	· Pechuga de pollo al pastor	05-070-01	· Bistec asado	05-156	· Chalupas hidalguense	04-050-01	· Burro percherón de carne asada
05-061-0	· Ensalada cesar	10-090	· Manzana con yogurt y granola	03-246	· Papas gajo	11-004	· Guacamole	03-129-01	· Arroz estilo chino	10-009	· RaisinBrancon leche	05-083	· Ensalada de jitomate con lechuga
10-089	· Mix de fresa y kiwi	10-007	· Specialk con leche	02-015	· Pera	03-020	· Tortillas	05-018	· Ensalada de zanahoria con licama	10-008	· Cornpops con leche	05-023	· Sandia picada
10-009	· RaisinBran con leche	10-007	· Specialk con leche	10-010	· Fitness con leche	03-021-01	· Ensalada citrica	03-020	· Tortillas	10-077	· Coctel de frutas	10-007	· Specialk con leche.
10-009	· RaisinBran con leche	03-232	· Agua de Tamarindo	10-010	· Fitness con leche	10-009	· RaisinBran con leche	04-019	· Plátano de mano	02-011	· Agua de sandia	10-007	· Specialk con leche.
03-067	· Agua de horchata			03-045-01	· Agua de Jamaica	10-009	· RaisinBran con leche	10-007	· Specialk con leche			05-031-01	· Agua de Jamaica
						11-002	· Agua de limón	10-007	· Specialk con leche				
								05-036	· Agua deguayaba				
Este documento es propiedad de Clínica de Medicina Deportiva S.A. de C.V.											CLAVE: CEMA-DO-NU-MSC-01 / V.1.0		