



**DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL  
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS  
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN**



**Mi menú semanal**

DIA	PREESCOLARES	
	DESAYUNO	COMIDA
1	LECHE SOLA HUEVO A LA MEXICANA GALLETAS MARIAS DORADAS PERON	CREMA DE ZANAHORIA TORTAS DE PAPA CON QUESO AÑEJO ENSALADA DE PEPINO CON JITOMATE Y LIMON UVAS AGUA DE JAMAICA
2	LECHE SOLA PAN FRANCES DURAZNO MELOCOTON	ARROZ BLANCO CON ZANAHORIA Y CHICHARO TORTAS DE CARNE EN CALDILLO DE JITOMATE PIÑA PICADA AGUA DE MELON
3	LECHE SOLA FRIJOLES GUISADOS CON QUESO BOLILLITO PERA	SOPA DE FIDEO SECA ALBONDIGAS DE RES PLATANO DOMINICO AGUA DE LIMON
4	LECHE SOLA CHILAQUILES VERDES CON POLLO, QUESO AÑEJO Y CREMA COCKTAIL DE FRUTAS	SOPA DE PAPA CON PORO Y APIO MILANESA VIENA CON JAMON Y QUESO PANELA ENSALADA DE LECHUGA CON JITOMATE Y LIMON JICAMA CON LIMÓN AGUA DE TAMARINDO
5	LECHE SOLA HUEVO REVUELTO CON EJOTE PAN BLANCO BIMBO PAPAYA PICADA	SOPA DE TALLARIN POLLO EN SU JUGO CON NARANJA ENSALADA MIXTA CON MAYONESA CIRUELA ROJA AGUA DE GUAYABA



**DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL  
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS  
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN**



## Mi menú semanal

DIA	PREESCOLARES	
	DESAYUNO	COMIDA
6	LECHE SOLA HUEVO REVUELTO PAN BIMBO INTEGRAL YOGHURT DURAZNO	SOPA DE FRIJOL QUESO EMPANIZADO ENSALADA DE ZANAHORIA CON LIMON UVAS AGUA DE NARANJA
7	LECHE SOLA HOT CACKES CON MIEL MAPLE Y JAMON MELON PICADO	ARROZ VERDE CON ELOTE POLLO A LA CACEROLA PLATANO TABASCO AGUA DE JAMAICA
8	LECHE SOLA QUESADILLA DE PAPA CON QUESO PANELA CIRUELA ROJA	SOPA CALDOSA DE PASTA (ESTRELLITA) BISTECK EMPANIZADO ENSALADA DE NOPALES CON JITOMATE Y LIMON PIÑA PICADA AGUA DE MELÓN
9	LECHE SOLA HUEVO REVUELTO CON ZANAHORIA BOLILLO PERA	SOPA DE ARROZ CALDOSA CON CILANTRO PICADILLO DE RES MANGO AGUA DE LIMON
10	LECHE SOLA ROLLO DE JAMON CON ENSALADA GALLETAS SALADAS MANGO	SOPA DE PASTA (ALMEJA) TORTAS DE EJOTE CON QUESO AÑEJO EN CALDILLO DE JITOMATE TUNA AGUA DE TAMARINDO



**DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL  
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS  
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN**



## Mi menú semanal

DIA	PREESCOLARES	
	DESAYUNO	COMIDA
11	LECHE SOLA SINCRONIZADAS CON JAMON, QUESO MANCHEGO Y JITOMATE EN REBANADO PLÁTANO TABASCO	SOPA CALDOSA DE FIDEO TORTAS DE BROCOLI CON QUESO AÑEJO EN CALDILLO DE JITOMATE GUAYABA AGUA DE LIMÓN
12	LECHE SOLA HUEVO REVUELTO CON TOMATE GALLETAS MARIAS MANGO PICADO	POZOLE CON POLLO TOSTADAS CON CREMA DURANZO MELOCOTON AGUA DE JAMAICA
13	LECHE SOLA ENJITOMATADAS CON POLLO, CREMA Y QUESO AÑEJO UVAS	SOPA CALDOSA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE RES PURE DE PAPA ENSALADA DE JÍCAMA Y LIMÓN PIÑA PICADA AGUA DE TAMARINDO
14	LECHE SOLA LENTEJAS GUIADAS CON JAMON PAN BIMBO BLANCO PERÓN GOLDEN	ARROZ BLANCO POLLO EN CALDO CON VERDURA TUNA AGUA DE MELÓN
15	LECHE SOLA OMELETTE DE ESPINACA GALLETA SALADA GELATINA DE AGUA SABOR FRESA	SOPA CALDOSA DE CODITO BISTECK EMPANIZADO ENSALADA DE PEPINO CON YOGURT SANDIA PICADA AGUA DE GUAYABA



**DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL  
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS  
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN**



## Mi menú semanal

DIA	PREESCOLARES	
	DESAYUNO	COMIDA
16	LECHE SOLA HUEVO REVUELTO CON JITOMATE PAN BIMBO INTEGRAL MANZANA	SOPA DE VERDURA TORTAS DE ARROZ CON QUESO AÑEJO EN CALDILLO DE JITOMATE MANDARINA AGUA DE LIMÓN
17	LECHE SOLA QUESADILLA DE QUESO MANCHEGO PAPAYA	SOPA CALDOSA DE PASTA (CRINOLINA) BISTECK A LA MEXICANA PERA AGUA DE TAMARINDO
18	LECHE SOLA HUEVO REVUELTO CON FRIJOLES GALLETAS MARIAS DORADAS PLÁTANO TABASCO	ARROZ BLANCO CON CHICHARO Y ELOTE ALBONDIGAS DE POLLO COCKTAIL DE FRUTAS AGUA DE NARANJA
19	LECHE SOLA CHILAQUILES ROJOS CON POLLO, QUESO AÑEJO Y CREMA PERON	CALDO MIXTECO ATUN CON PAPA Y MAYONESA GALLETA SALADAS MANGO AGUA DE JAMAICA
20	LECHE SOLA ALUBIAS GUIADAS CON JAMON GALLETAS SALADAS GUAYABA	SOPA CALDOSA DE PASTA (CARACOL) POLLO EN SU JUGO ENSALADA MIXTA AL VAPOR ARROZ CON LECHE AGUA DE MELÓN



**DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL  
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS  
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN**



## Mi menú semanal

DIA	PREESCOLARES	
	DESAYUNO	COMIDA
21	LECHE SOLA OMELETTE DE QUESO OAXACA GALLETAS SALADAS PAPAYA	SOPA DE ENGRANE CON ESPINACA PICADA BISTECK EN TOMATE CON CALABACITAS UVA ROJA AGUA DE LIMÓN
22	LECHE SOLA HOT CACKES CON JAMON Y MIEL MAPLE MELON	CONSOME DE POLLO CON GARBANZA ENTOMATADAS CON CREMA Y QUESO AÑEJO JÍCAMA CON LIMÓN AGUA DE TAMARINDO
23	LECHE SOLA HUEVO CON NOPAL GALLETAS MARIAS GUAYABA	SOPA DE LETRAS ENSALADA RUSA CON POLLO GALLETAS SALADAS UVAS AGUA DE MELÓN
24	LECHE SOLA TOSTADAS DE FRIJOL CON POLLO Y QUESO AÑEJO PERA	ARROZ A LA MEXICANA TORTAS DE ESPINACA CON QUESO PANELA Y CALDILLO DE JITOMATE PLATANO TABASCO AGUA DE SANDÍA
25	LECHE SOLA CALABACITAS CON QUESO GALLETAS SALADAS GELATINA DE AGUA SABOR FRAMBUESA	SOPA DE TORTILLA PICADILLO DE RES CON VEGETALES TUNA AGUA DE PIÑA



**DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL  
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS  
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN**



## Mi menú semanal

DIA	PREESCOLARES	
	DESAYUNO	COMIDA
26	LECHE SOLA HUEVO REVUELTO GALLETAS MARIAS UVAS	SOPA DE MOÑITO CROQUETAS DE ATUN ENSALADA DE PEPINO CON JICAMA Y LIMON MANGO AGUA DE LIMÓN
27	LECHE SOLA SANDWICH DE JAMON CON QUESO PANELA COCKTAIL DE FRUTAS	CREMA DE VERDURAS ESPAGUETTI A LA BOLOGNESA CON CARNE MOLIDA Y QUESO AÑEJO JÍCAMA CON LIMÓN AGUA DE JAMAICA
28	LECHE SOLA HUEVO REVUELTO CON CHAMPIÑONES EN CALDILLO DE JITOMATE BOLILLO PLÁTANO DOMINICO	ARROZ ROJO POLLO A LA CACEROLA TUNA AGUA DE GUAYABA
29	LECHE SOLA QUESO PANELA GUISADO CON PAPA GALLETAS SALADAS PERON	SOPA DE PASTA DE LENTEJA PACHOLAS ENSALADA DE LECHUGA CON LIMON PIÑA PICADA AGUA DE MELÓN
30	LECHE SOLA SOPES DE HABA o FRIJOL CON QUESO AÑEJO SALSA VERDE DURAZNO MELOCOTON	ARROZ BLANCO CALDO TLALPEÑO PERA AGUA DE TAMARINDO

**DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL  
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS  
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN**



## Mi menú semanal

DIA	PREESCOLARES	
	DESAYUNO	COMIDA
31	LECHE SOLA HUEVO REVUELTO CON JAMON GALLETAS SALADAS PERA	ARROZ BLANCO QUESO GUIADO CON PAPA COCKTAIL DE FRUTAS AGUA DE LIMÓN
32	LECHE SOLA LENTEJAS GUIADAS CON JAMON BOLILLO GUAYABA	SOPA DE VERDURAS ENJITOMATADAS CON POLLO, QUESO Y CREMA PLATANO TABASCO AGUA DE JAMAICA
33	LECHE SOLA CALABACITAS GUIADAS CON QUESO PANELA PAN DE CAJA BLANCO GELATINA AGUA SABOR LIMON	SOPA DE PASTA (SOMBRERO) BISTECK A LA MEXICANA UVAS AGUA DE PIÑA
34	LECHE SOLA SINCRONIZADAS JITOMATE EN REBANADA CIRUELA ROJA	CREMA DE CALABAZA PECHUGA EMPANIZADA ENSALADA DE REPOLLO SANDÍA AGUA DE TAMARINDO
35	LECHE SOLA HUEVO COCIDO CON SALSA CATSUP GALLETAS MARIAS DURANZO MELOCOTON	ESPAGUETTI VERDE CON QUESO Y CREMA ASADO DE RES MANGO AGUA DE MELÓN

NOTA: Menú para Maternales y Preescolares. Las futas de postre y el sabor del agua se programan según la temporada.