

MENÚ

BACHILLERATO

MENÚ 1

Se solicitará credencial de la universidad ó INE  para la venta del Menú de licenciatura.

DESAYUNO

Sándwich de pollo con queso Oaxaca en 2 rebanadas de pan integral y avena cocida en agua con manzana y canela.

\$90



COMIDA

Espagueti con cubitos de calabacitas, zanahoria y lentejas sin caldito + cubitos de pollo asado + yogurt natural con melón y amaranto inflado.

\$100



CENA

Enfrijoladas con 1.5 tortillas, rellenas de pollo con guarnición de nopales asados y de postre 1 naranja en gajos.

\$80





MENÚ 2

DESAYUNO

Tostadas de pollo con frijol, de topping jitomate picado y queso rallado, más una taza de papaya picada.

(590 KCAL)

\$85



COMIDA

Sopa de lentejas con jitomate y cebolla picados finamente +
Yakimeshi de arroz con espinacas y zanahorias combinado con cubitos de pollo asado, de postre 1 taza de piña picada.

(615 KCAL)

\$95



CENA

Taquitos de pollo con queso en alambre y de postre 2 guayabas.

(335 KCAL)

\$75





MENÚ 3

DESAYUNO

Tamalito de carne de res (acompañado de frijoles refritos en la mezcla, y la carne de res va preparada en caldillo de jitomate). Se acompaña de melón con amaranto tostado y yogurt.

(630 KCAL/645 GR)

\$85



COMIDA

Croquetas de atún acompañadas de lechuga, 1 jitomate en rodajas, 1/2 taza de espinacas y 1 manzana amarilla en rodajas. (Se puede agregar vinagreta casera).

(680 KCAL/582 GR)

\$95



CENA

Molletes mini con pico de gallo y fruta picada.

(385 KCAL/396 GR)

\$75





MENÚ 4

DESAYUNO

Wrap de carne molida con verduras. Acompañado de manzana, avena y yogurt.

(650 KCAL/584 GR)

\$115



COMIDA

Ensalada de atún con base de quinoa, germen de trigo y alubias. Acompañado con jitomate y uvas picadas.

(690 KCAL/452 GR)

\$120



CENA

Galletas de arroz con dip de haba, queso y salvado de trigo.

(360 KCAL/352 GR)

\$85





MENÚ 5

DESAYUNO

Enchiladas verdes, rellenas de bistec de cerdo deshebrado, acompañado de frijoles de la olla.

(645 KCAL)

\$95



COMIDA

Sopa aguada, Tacos dorados de pollo, acompañados de lechuga, jitomate, queso panela y salsa al gusto.

(767.5 KCAL)

\$95



CENA

Tlacoyos rellenos de frijoles, servidos con bistec de res asado. Postre (1 manzana, 1 taza de fresas, 1 taza de sandía, 1 taza de melón o 3 guayabas).

(380 KCAL)

\$75





MENÚ 6

DESAYUNO

Sope de carne de cerdo, acompañado de nopales, jitomate y cebolla. Postre 1 taza de fresas o 1 manzana con yogurt y granola.

(570 KCAL)

\$85



COMIDA

Sopa de verduras y tacos de arrachera, acompañados de nopal de cambray y cebolla de cambray.

(687.5 KCAL)

\$95



CENA

Tostadas de picadillo, acompañadas de frijoles de la olla o lentejas. Postre fresas o manzana con yogurt.

(370 KCAL)

\$85





MENÚ 7

DESAYUNO

(630 KCAL)

Huevos a la mexicana, con frijoles machacados. Yogurt con fresas y amaranto.

\$100



COMIDA

(730 KCAL)

Tacos dorados de papa, guarnición ensalada de lentejas con nopales. Postre fruta.

\$95



CENA

(335 KCAL)

Calabacitas rellenas de elote, rajas y queso.

\$75





MENÚ 8

DESAYUNO

(620 KCAL)

Enfrijoladas con
pico de gallo.

\$100



COMIDA

(690 KCAL)

Tostadas de setas en guajillo con
guarnición de puré de garbanzo
(tipo hummus).

\$95



CENA

(370 KCAL)

Pasta con espinacas,
alubias y jitomate
deshidratado.

\$85



BEBIDAS

JUGO VERDE

(167 kcal / 500 ml)

\$49

BATIDO

(275 kcal / 500 ml)

\$49

Chocolate, fresa,
plátano ó vainilla.

AGUA DEL DÍA

(54 kcal / 250 ml)

\$25

(sabor, reducido en azúcar)

BOTELLA

DE AGUA

(250 ml)

\$25

BOTELLA

DE AGUA

(600 ml)

\$29

