

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS FORESTALES (U-ESNACIFOR)
MENÚ ESTUDIANTIL

SEMANA 1

TIEMPO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	Frijoles Fritos 3 rodajas de salami Queso 3 Tortillas Café 1 taza de Cereal de hojuelas Leche 220ml Jugo de fruta Café	1 Huevo revuelto con 2 rebanadas jamón 100g de Frijoles fritos 60g Queso fresco o semi seco 3 Tortillas 220ml Jugo de fruta Café	1 taza de oatmilk 1 huevo ranchero Frijoles fritos Plátano cocido Crema 3 Tortillas 220 ml de Jugo de fruta Café	100g de Frijoles guisados 100g Aguacate 2 rebanadas de Jamón 60g de Queso semi seco o fresco 3 Tortillas 220ml Jugo de fruta Café	3 tortillas con quesillo (elaboradas cada una de 2 tortillas de 10 cm de diámetro con 40g de quesillo y chismol o salsa sofrito) 1 pieza de fruta de 125g 220ml de Jugo de fruta Café	3 panqueques de 20cm de diámetro con 3 cucharadas de miel 0 jalea para los tres 1 taza de cereal con leche 220 ml de Jugo de fruta Café	2 sándwich de jamón y queso 220 ml de Jugo de fruta o leche 1 pieza de fruta de 125g Café
Almuerzo	125 g de Pollo guisado con papas 100g Arroz 250 g de Ensalada 125g de Fruta 3 Tortillas 220 ml Jugo de Natural	125 g Carne Mechada tipo cacerola 100g Arroz 250 Vegetales en salsa de espárragos 3 Tortillas 220 ml Jugo de fruta natural Postre	150g Filete de pescado empanizado Salsa tartara 100g Puré de papa 250 Ensalada verde 3 Tortillas 220ml Jugo de fruta natural 1 alcitrón	Bistec a la milanesa Arroz Ensalada de papas Vegetales 3 Tortillas 220ml Jugo de fruta natural Postre	125g Carne asada 100g Arroz 150 g Frijolesfritos, queso 250g Chismol (tomate, chile verde, cebolla, cilantro, limón) 3 Tortillas 220ml Jugo Natural Postre	2 Hamburguesas con 80g papas fritas con salsa de tomate y 220 ml Jugo de Fruta de Natural Postre	2 tazas de Sopa de Res con verduras 50g Arroz 3tortillas 220 ml Jugo de Fruta Natural 1 Alcitrón
Almuerzo para campo			BURRA: 6 tortillas frijoles, chuleta, aguacate, queso, arroz 220 ml de jugo natural	BURRA: 6 tortillas frijoles carne asada, plátano, aguacate y queso 1 pieza de fruta 220 ml de jugo de fruta natural	BURRA: 6 tortillas, frijoles, pollo, aguacate, queso, arroz. 220 ml de jugo natural		
Cena	100g Casamiento 80g aguacate 1 huevo revuelto 60g queso semiseco o queso fresco 3 tortillas y 1 cucharada mantequilla 220 ml jugo natural Café	100g de Frijoles guisados 1 rebanada de Jamón ½ Plátano al horno 3 Tortillas 60g Queso semiseco o queso fresco 220 ml de Jugo natural Café	2 tacos grandes de pollo o res-fritos Ensalada de repollo con salsa especial para tacos y Jugo de fruta natural Café	2 Baleadas (tortillas de harina de 20cm de diámetro) con 3 cucharadas frijoles ½ huevo revuelto 50g aguacate y queso rayado 220 ml de Jugo natural Café	80 g Frijoles guisados 60g queso semi seco o queso fresco 1 huevo revuelto con chile y cebolla 20g mantequilla crema 3 tortillas 220 ml refresco natural Café	1 Plátano al horno 50 g frijoles molidos. 3 copetines 60g queso rayado 50g Aguacate 3Tortillas 220ml de jugo natural Café	100g de Frijoles fritos ½ Plátano al horno 3 Tortillas 1 huevoestrellado 60g Queso semiseco o queso fresco o crema 220 ml de Jugo natural Café con leche

SEMANA 2

TIEMPO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	2 Baleadas (tortillas de harina de 20cm de diámetro) con 3 cucharadas frijoles ½ huevo revuelto 50g aguacate y queso rayado 220 ml de Jugo natural y café con leche	1 taza de cereal con leche. 3 wafles de 15 cm de longitud cada uno con 1 cucharada de miel para cada 1 pieza de 125g de fruta 220 ml de jugo natural y café	2 Croissant de 20 cm de diámetro con 1 rebanada de jamón y 1 rebanada de queso-craft 1 pieza de fruta 220 ml de jugo de fruta natural Café.	100g Frijoles molidos 100 g Aguacate 2 rebanas de Jamón 60 g Queso semi seco o queso fresco 3 Tortillas 220 ml Jugo de fruta y café	1 taza de Cereal de hojuelas con Leche Frijoles, huevo en torta y mantequilla 3 Tortillas 1 pieza de 125g Fruta 220ml Jugo de fruta y café	100 g Frijoles guisados 1 huevo ranchero 60g aguacate ½-platano-frito 60g queso 3 Tortillas 220 ml jugo natural y café	3 panqueques de 20cm de diámetro con 3 cucharadas de miel 0 jalea para los tres 1 taza de cereal con leche 220 ml de Jugo de fruta Café
Almuerzo	150 g Chuleta de cerdo asada con salsa barbacoa 100g puré de papas 200g de vegetales al vapor 3 Tortillas 220 ml Jugo natural Postre	Lasaña de res (10cc x 8cm) y 200g de ensalada, verde Con-aderezo 220 ml de jugo Natural 1 pieza de fruta	150 g Pollo al-horno 100g Arroz 200g Ensalada verde Vegetales-al-vapor 3 Tortillas 220 ml Jugo de Fruta natural Postre	Costilla de cerdo en salsa agridulce. Arroz Ensalada de vegetales 3 Tortillas 220 ml de jugo de fruta natural Postre	125g Carne a la plancha, Con chimichurri 100g Arroz Ensalada de papa, con mayonesa Ensalada verde 3 Tortillas 220ml Jugo Natural y Postre	125g Pollo frito 80g arroz 200g Chismol Tajadas de guineo verde. 3 Tortillas 220 ml de jugo de fruta natural Postre	2 tazas Sopa de Mondongo 50 g Arroz 3 Tortillas 220 ml jugo natural 1 fruta
Almuerzo para campo			BURRA: 6 tortillas frijoles, chuleta, aguacate, queso, arroz 220 ml de jugo natural	BURRA: 6 tortillas frijoles carne asada, plátano, aguacate y queso 1 pieza de fruta 220 ml de jugo de fruta natural	BURRA: 6 tortillas, frijoles, pollo, aguacate, queso, arroz. 220 ml de jugo natural		
Cena	3 tacos mexicanos de pollo y res de 2 tortillas cada uno 220 ml Jugo de fruta natural Café	100g Frijoles guisados 1 Huevo revuelto 1 cucharada Mantequilla 40g de Queso semi seco o queso fresco 3 Tortillas 220 ml Jugo natural Café	100g de Frijoles molidos, ½ plátano al horno, 50g de aguacate 3 Tortillas 60g de queso semi seco o queso fresco o mantequilla 220ml jugo de fruta natural y café	2 tortillas con queso (elaboradas cada una de 2 tortillas de 10 cm de diámetro con 40g de queso y chirmol o salsa sofrito y con frijoles adentro) 220ml de Jugo de fruta Café con leche	80g Frijoles guisados 1 Rebanada de Jamón 40g de Queso semi seco o queso fresco 3 Tortillas 220 ml Jugo natural Café con leche	3 tacos mexicanos de res de 2 tortillas-cada-uno 220 ml de Jugo de fruta natural Café	2 Fusiles con pollo y queso Ensalada 1 pieza de fruta 220 ml de Jugo natural Café

Semana 3

TIEMPO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	1 taza de oatmilk 100g Frijoles guisados, 3 copetines 50 g aguacate 40 g queso fresco 3 Tortillas 220 ml jugo natural Café	1 Omelet de huevo con 1 rebanada de jamón 1 rebanada de queso craft Frijoles Mantequilla 3 Tortillas 1 fruta 220 ml de jugo de fruta natural	100g Frijoles rancheros 2 rebanadas de Jamón 60 g de Aguacate 3 Tortillas 60 g de Queso 220 ml Jugo natural y café	1 taza de poliada Huevo revuelto 2-Mortadelas Frijoles guisados Plátano frito Mantequilla 3 tortillas de 125g 220 ml de Jugo de fruta y café	2 Sándwich de jamón y queso o sándwich de pollo 1 pieza de frutas de temporada de 125 g 220 ml Jugo natural Café	3 tortillas con quesillo (elaboradas cada una de 2 tortillas de 10 cm de diámetro con 40g de quesillo y chirmol o salsa sofrito) 220ml de Jugo de fruta Café con leche	Una taza de cereal con leche 3 panqueques de 20cm de diámetro con 3 cucharadas de miel 0 jalea para los tres 1 banano 220 ml de Jugo de fruta Café
Almuerzo	125g Carne frita 100 arroz 200g Ensalada verde 200g Vegetales 3 Tortillas 220 ml Jugo Natural Postre	125 g Carne asada de res 100g arroz 50g chirmol 100g guacamole 150 g ensalada verde 3 tortillas 220ml jugo de fruta natural Postre	125 g Muslos de pollo en salsa de hongos 100g puré de papas ½ mazorca de maíz al vapor 200g ensalada verde 3 tortillas 220ml de jugo natural Postre	150g Filete de pescado empanizado Salsa tartara 100g Puré de papa 250 Ensalada verde 3 Tortillas 220ml Jugo de fruta natural 1 alcitrón	150 g de Chuleta de cerdo en salsa agri dulce 100g de berenjenas guisadas 100g de arroz 200 g ensalada 220 ml jugo natural Postre	3 piezas de Pizza por persona jamón y queso 20 cm de diámetro (cambiar de especialidad) 200 g ensalada verde 220 ml de Jugo de fruta natural	2.5 tazas de Sopa de jaiba Con-verduras 50 g de arroz 2 tortillas 220 ml de jugo de fruta natural Postre
Almuerzo para campo			BURRA: 6 tortillas frijoles, chuleta, aguacate, queso, arroz 220 ml de jugo natural	BURRA: 6 tortillas frijoles carne asada, plátano, aguacate y queso 1 pieza de fruta 220 ml de jugo de fruta natural	BURRA: 6 tortillas, frijoles, pollo, aguacate, queso, arroz. 220 ml de jugo natural		
Cena	3 tortillas con quesillo con chismol 220 ml de jugo de fruta natural Café	2 tacos flauta de 20 cm con ensalada de repollo, salsa ranchera y queso rayado 220 ml de jugo de fruta natural Café	100g Frijoles guisados 1 Huevo estrellado 1 cucharada Mantequilla 40g de Queso semi seco o queso fresco 3 Tortillas 220 ml Jugo natural Café	100g de Frijoles fritos, ½ plátano al horno, 1 rebana de jamón 3 tortillas 60g de mantequilla 220ml jugo de fruta natural y Café	100g de Frijoles cocidos, 1 huevo revuelto con jamón 50g de aguacate 3 tortillas 60g de cuajada 220ml jugo de fruta natural Café	3 Enchiladas de pollo con lechuga y chirmol y guacamole 220 ml de jugo de fruta natural Café	1 Hamburguesa grande Papas fritas Salsa de tomate Jugo de Fruta de Natural Café Pan de repostería

SEMANA 4

TIEMPO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	1 taza de leche con cereal 3 wafles de 15 cm de longitud cada uno con 1 cucharada de miel para cada 1 pieza de 125g de fruta 220 ml de jugo natural Café	100g Frijoles guisados, 3 Extremeños 50 g aguacate 40 g queso fresco 3 tortillas de 10 cm de diámetro 220 ml jugo natural Café	100g Frijoles fritos Tajadas de plátano madurofrito 1 rebanada de Jamón 60 g Requesón fresco 3 Tortillas de 10 cm de diámetro 220 ml Jugo de fruta Café con leche	2 Baleadas (tortillas de harina de 20cm de diámetro) con 3 cucharadas frijoles ½ huevo revuelto 50g aguacate y queso rayado 220 ml de Jugo natural Café	240 g Cereal de hojuelas. Huevo ranchero 1Mortadela Frijoles guisados Plátano frito Mantequilla 3 tortillas de 125g 220 ml de Jugo de fruta y café	Huevo revuelto con tomate Plátano frito Frijoles Cuajada 3 Tortillas 220 ml de Jugo de fruta Café	Poliada 3 panqueques de 20cm de diámetro con 3 cucharadas de miel 0 jalea para los tres 1 banano 220 ml de Jugo de fruta Café
Almuerzo	125 g Pollo Empanizado 200g Ensalada de papa 200g Verduras al vapor 3 Tortillas 220 ml Jugo Natural 1 fruta	125 g Carne asada de cerdo 100g arroz 50g chirmol 100g guacamole 150 g ensalada verde 3 tortillas 220ml jugo de fruta natural Postre	150g Filete de pescado empanizado Salsa tartara 100g Puré de papa 250 Ensalada verde 3 Tortillas 220ml Jugo de fruta natural 1 alcitrón	100g de Bistec encebollado 100g espaguetis en salsa roja 150 g brócoli con zanahoria 3 tortillas 220 ml jugo natural Postre	Pollo en salsa de queso 1 papa de 80 al horno 200 g ensalada jardinera 3 tortillas 220 ml de jugo de fruta natural Postre	3 Tacos mexicanos de pollo res y cerdo 1 gringa Todo con chirmol, salsa jalapeña y guacamoles 220 ml Jugo de frutas naturales Postre	3 tazas Sopa de pollo 1 fruta 220 ml Jugo de fruta natural 1 Alcitrón
Almuerzo para campo			BURRA: 6 tortillas frijoles, chuleta, aguacate, queso, arroz 220 ml de jugo natural	BURRA: 6 tortillas frijoles carne asada, plátano, aguacate y queso 1 pieza de fruta 220 ml de jugo de fruta natural	BURRA: 6 tortillas, frijoles, pollo, aguacate, queso, arroz. 220 ml de jugo natural		
Cena	Club sándwich Sándwich de 3 rebanas de pan francés, con jamón, pollo, queso craft, lechuga y tomate 50 g de papas fritas 220 ml de jugo de fruta natural y café	80g de Frijoles molidos, ½ plátano al horno, 50g de aguacate 3 tortilla 60g de mantequilla 220ml jugo de fruta natural Café	3 tacos de pollo 220ml de Jugo de fruta Café	100g Frijoles fritos Tajadas de plátano madurofrito 1 rebanada de Jamón 60 g Requesón fresco 3 Tortillas de 10 cm de diámetro 220 ml Jugo de fruta Café con leche	80g de Frijoles guisados o en casamiento , 1 huevo revuelto 50g de aguacate 3 tortillas 60g de queso semi seco o queso fresco 220ml jugo de fruta natural Café	Carne molida con Tajadas de mínimo verde y Ensalada de repollo, salsa de tomate queso rallado y chirmol Jugo de fruta natural	4 tacos mexicanos de pollo y res 220 ml Jugo de fruta natural Café