



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CIENCIAS FORESTALES (UNACIFOR)



MENÚ SEMANAL

Horario de comidas

Desayuno: 5:30- 6:30 am

Almuerzo: 11:55- 12:55 pm

Cena: 6:30- 7:30 pm

Bebidas y complementos que tendrán opción en los diferentes tiempos de comida

| Bebidas/ otros Desayuno | Kcal | Bebidas almuerzo | Kcal | Bebidas | Kcal |
|---|-------|--|----------|---|-------|
| 1 taza de leche semidescremada con chocolate | 208 | Agua | 0 | 1 taza de leche semidescremada con chocolate | 208 |
| 1 taza de café negro o con leche | 2- 10 | 16 onzas de Rosa de Jamaica | 70 | 1 taza de café negro o con leche | 2- 10 |
| 1 taza de te de manzanilla o canela | 2-10 | 16 onzas de fresco de fruta(melón, sandía, tamarindo, mora, nance) | 100- 200 | 1 taza de te de manzanilla o canela | 2-10 |
| 16 onzas de jugo de naranja | 223 | | | 16 onzas de jugo de naranja | 223 |
| 16 onzas de Rosa de Jamaica | 70 | | | 16 onzas de Rosa de Jamaica | 70 |
| Agua | 0 | | | Agua | 0 |
| 1 taza de cereal (kelllogs o Nestlé) + 8 onzas de leche semidescremada | 250 | | | 1 taza de cereal (kellogos o Nestle) + 8 onzas de leche semidescremada | 250 |
| Licudo de leche (8 onzas de leche + 1 banano+ 2 cdas de granola) NO AZUCAR | 180 | | | Licudo de leche (8 onzas de leche + 1 banano+ 2 cdas de granola) NO AZUCAR | 180 |
| Osmil (8 onzas de leche / agua+ 3 cdas de avena+ canela) | 130 | | | Osmil (8 onzas de leche / agua+ 3 cdas de avena+ canela) | 130 |



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CIENCIAS FORESTALES (UNACIFOR)



MENÚ SEMANAL

Semana 1

| TIEMPO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|-----------------|--|--|---|---|--|---|---|
| Desayuno | <u>Desayuno</u> Kcal 450 Kcal 1 huevo con jamón (marca Delicia o fuud) ½ taza de Frijoles licuados ¼ de plátano cocido 2 onzas queso fresco 2- 3 tortillas de maíz o tostada de pan integral Bebida de su elección | <u>Panqueques</u> Kcal= 390 3 panqueques integrales de 15 cm de diámetro 3 cucharadas de miel 1 taza de fruta de temporada Bebida de su elección | <u>Tortilla con queso</u> Kcal= 360 4 tortillas de maíz 3 onzas de queso ½ taza de chimole o salsa taquera ½ plátano frito Bebida de su elección | <u>Desayuno</u> Kcal 400 Kcal huevos en torta 1 rodaja de jamón ½ taza de Frijoles guisados ¼ de plátano cocido 2 onzas queso fresco 2- 3 tortillas de maíz Bebida de su elección | <u>Sándwich</u> Kcal 410 Kcal 3 rodajas de pan integral 2 rodajas de jamón (fuud o Delicia) 2 rodajas de queso kraft Mayonesa baja en grasa Lechuga y tomate opcional Bebida de su elección | <u>Baleadas</u> Kcal 480 Kcal 2 tortillas de harina de 15 cm de diámetro integral o de trigo 4 cdas de frijoles licuados 2 cdas de queso rallado 1 huevo revuelto (opcional) ½ aguacate Bebida de su elección | <u>Waffles</u> Kcal= 390 3 waffles de 15 x15 cm diámetro 3 cdas de miel 1 taza de fruta de temporada Bebida de su elección |
| Almuerzo | <u>Pollo con papa y vegetales</u> Kcal 620 <u>Entrada : ensalada mixta al gusto</u> 1 pieza de pollo(6 onzas) guisado en salsa de tomate con vegetales y papa ½ taza de arroz con curri ½ taza remolacha con mayonesa y maíz 2- 3 tortillas de maíz 1 fruta de temporada Bebida de su elección | <u>Carne desmechada</u> Kcal 680 <u>Entrada: 1 taza de caldo de res con pataste y cilantro (no usar carne)</u> 4- 6 onzas de carne desmechada con zanahoria ½ taza de arroz con vegetales ½ taza de Zuqine o pataste con mantequilla Ensalada mixta 2 tortillas de maíz Bebida de su elección 1 fruta de temporada | <u>Filete de pescado</u> Kcal 680 <u>Entrada : ensalada mixta al gusto</u> 4- 6 onzas de filete de tilapia empanizado (migas de pan) 1/2 taza de arroz con frijoles con leche de coco 1 taza de tajadas de plato o guineo verde fritas Encurtido al gusto Bebida de su elección 1 fruta de temporada | <u>Bistec</u> Kcal 630 <u>Entrada : ensalada mixta al gusto</u> 4- 6 de bistec entomatado y encebollado ½ taza de arroz con vegetales 1 guineo verde cocido ½ taza de frijoles 1 onza de queso 2 tortillas de maíz (opcional) ½ taza de Gelatina Bebida de su elección | <u>Fetuccine en salsa Alfredo</u> Kcal 680 <u>Entrada : ensalada mixta al gusto</u> 2 tazas de fetuccine en salsa Alfredo 4 onzas de pollo en tiras 2 rodas de pan tostado con margarina de ajo 1 fruta de temporada Bebida de su elección | <u>Chuleta de cerdo</u> Kcal 660 <u>Entrada : ensalada mixta al gusto</u> 1 chuleta de cerdo a la plancha 1 taza de pure de papa ½ taza de remolacha con maíz y mayonesa 1 taza de vegetales mixtos (zanahoria, pataste y brócoli) salteados en margarina 2 tortillas de maíz opcional Bebida de su elección | <u>Sopa de Res</u> Kcal 720 2 tazas de sopa de res con vegetales mixtos 5 onzas de carne de res ½ taza de arroz precocido (opcional) 2 tortillas de maíz 1 taza de flan de coco Bebida de su elección |



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CIENCIAS FORESTALES (UNACIFOR)



MENÚ SEMANAL

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | | | |
| <p>Almuerzo para campo (En este apartado se expone lo básico cada oferente podrá realizar una propuesta de menú específica).</p> | | | <p>Almuerzo de campo Kcal 550- 700 1 porción cárnica Frita o asada 3 complementos (que no sean húmedos) 16 onzas de jugo Natural</p> | <p>Almuerzo de campo Kcal 550-700 1 porción cárnica Frita o asada 3 complementos (que no sean húmedos) 16 onzas de jugo natural</p> | <p>Almuerzo de campo Kcal 550-700 1 porción cárnica Frita o asada 3 complementos (que no sean húmedos) 16 onzas de jugo Natural</p> | | |
| Cena | <p>Cena típica Kcal 480 1 huevo ranchero ½ taza de arroz con frijoles ½ plátano maduro frito 2 onzas de queso 2 onzas de mantequilla (opcional) 2 tortillas de maíz Bebida de su elección</p> | <p>Tacos flauta Kcal 330 1-2 tacos flautas de pollo o res o cerdo 15 cm al horno o fritos ½ aguacate pequeño Ensalada de repollo con tomate Salsa taquera Chimole / encurtido al gusto Bebida de su elección</p> | <p>Baleadas Kcal 480 2 tortillas de harina de 15 cm de diámetro integral o de trigo 4 cdas de frijoles licuados 2 cdas de queso rallado ¼ de aguacate ½ huevo revuelto (opcional) Bebida de su elección</p> | <p>Cena Kcal 410 1 huevo revuelto con chile y cebolla ½ taza de frijoles guisado 1 onzas de queso fresco 1 onza de mantequilla (opcional) 3 tortillas Bebida de su elección</p> | <p>Plátano al Horno Kcal 380 1 Plátano al horno ½ frijoles molidos. 3 copetines 2 onzas de queso rallado ½ Aguacate 3Tortillas (opcional) Bebida de su elección</p> | <p>Cena Kcal 370 1 huevo estrellado 1 rodaja de jamón ½ taza de frijoles licuados 2 onzas de queso semi seco Bebida de su elección</p> | <p>Pupusas Kcal 300-425 2- 3 pupusas mixtas de chicharon y quesillo Encurtido al gusto Bebida de su elección</p> |

Semana 2

| TIEMPO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|----------|---|--|---|--|--|--|--|
| Desayuno | <u>Croissant De Jamón Y Queso</u> Kcal 400- 800 1- 2 croissant medianos 1-2 rodaja de jamón 1 -2 rodaja de queso crafft Adereza con mayonesa, salsa de tomate y mostaza(opcional) Lechuga y tomate al gusto Bebida de su elección | <u>Desayuno</u> Kcal 450 1 omelet de huevos con vegetales al gusto con 1 rodaja de jamón ½ taza de frijoles licuados 4 rodajas de plátano maduro frito 1 onza de queso 2- 3 tortillas Bebida de su elección | <u>Waffles</u> Kcal= 390 3 waffles de 15 cm de diámetro 3 cdas de miel 1 taza de fruta de temporada Bebida de su elección | <u>Desayuno</u> Kcal 400 huevos en torta 1 rodaja de jamón ½ taza de Frijoles guisados ¼ de plátano cocido 2 onzas queso fresco 2- 3 tortillas de maíz Bebida de su elección | <u>Plátano al Horno</u> Kcal 390 1 Plátano al horno ½ frijoles molidos. 3 copetines 2 onzas de queso rallado ½ Aguacate 3Tortillas (opcional) Bebida de su elección | <u>Desayuno Americano</u> Kcal 450 4 onzas de chuleta ahumada 1 huevo revuelto ½ taza de Frijoles guisados 2 onzas queso fresco 2- 3 tortillas de maíz Bebida de su elección | <u>Baleadas</u> Kcal 480 2 tortillas de harina de 15 cm de diámetro integral o de trigo 4 cdas de frijoles licuados 2 cdas de queso rallado 1 huevo revuelto (opcional) ½ aguacate Bebida de su elección |
| Almuerzo | <u>Carne Asada</u> Kcal 620 – 720 5- 6 onzas de Carne asada ½ taza de ricebeen ½ plátano asado ¼ de aguacate Ensalada de repollo/ encurtido al gusto 1 taza de Chimole (tomate, chile verde) Bebida de su elección | <u>Lasaña de res / pollo</u> Kcal 490 1 porción de lasaña de res de 9 cm x 10 cm 1 taza Ensalada verde con tomate y maíz 1 rodaja de pan tostado con margarina de ajo ½ taza de gelatina de fruta Bebida de su elección | <u>Muslitos de pollo al horno</u> Kcal 510 1-2 muslos de pollo (5-6 onzas con hueso) al horno con verduras mixtas ½ taza de arroz con curry 1 taza de ensalada mixta 3 Tortillas ½ taza de flan Bebida de su elección | <u>Costillas de cerdo</u> Kcal 450 Entrada : ensalada mixta a gusto 4-5 onzas de Costilla de cerdo en salsa agridulce ½ taza de arroz con vegetales y curry 2- 3 Tortillas 1 fruta de temporada Bebida de su elección | <u>Enchiladas Típica</u> Kcal 400 3- 4 enchiladas de carne de res Repollo tomate y huevo cocido Salsa verde ¼ Aguacate (opcional) 1 fruta de temporada Bebida de su elección | <u>*Pollo con tajadas</u> Kcal 450 1 pieza de pollo frito (100 ° C) 1- 2 tazas de tajadas de guineo verde fritas. Repollo + chimoles + salsa taquera 2 tortilas de maiz (opcional) Aderezos dulces (opcional) Bebida de su elección | <u>*Sopa de Mondongo</u> Kcal 700 2 tazas Sopa de Mondongo (vegetales) Agregar yuca y plátano ½ taza de arroz precocido 2- 3 tortillas 1 fruta de temporada Bebida de su elección |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|
| <p>Almuerzo para campo (En este apartado se expone lo básico cada oferente podrá realizar una propuesta de menú específica).</p> | | <p><u>Almuerzo de campo</u> Kcal 550- 700 1 porción cárnica Frita o asada 3 complementos (que no sean húmedos) 16 onzas de jugo Natural</p> | <p><u>Almuerzo de campo</u> Kcal 550-700 1 porción cárnica Frita o asada 3 complementos (que no sean húmedos) 16 onzas de jugo natural</p> | <p><u>Almuerzo de campo</u> Kcal 550-700 1 porción cárnica Frita o asada 3 complementos (que no sean húmedos) 16 onzas de jugo Natural</p> | | | |
| <p>Cena</p> | <p><u>Cena</u> Kcal 380 1 Huevo revuelto ½ taza de frijoles guisados 1 onza de mantequilla 1 onza queso semi seco 2- 3 Tortillas Bebida de su elección</p> | <p><u>Tacos Mexicanos</u> Kcal 400 4- 5 onzas de carne de res y pollo 4- 6 tortillas dobles (en par) Salsa taquera Chimole + cilantro Bebida de su elección</p> | <p><u>Tortillas quesillo</u> Kcal 400 4 tortillas de maíz 3 onzas de quesillo Salsa taquera Chimole + cilantro Bebida de su elección</p> | <p><u>Club sándwich(tipo Subway)</u> Kcal 300-380 1 Pan baguette integral o blanco de 15- 30 cm 1-2 rodajas de jamón 2 rodajas de salami 1- 2 rodajas de queso crafft Ensalada de lechuga tomate pepinillo aceitunas Chille jalapeño (opcional) Bebida de su elección</p> | <p><u>Cena</u> Kcal 420 1 Huevo + 1 rodaja de jamón ½ taza de frijoles licuados ½ plátano maduro (4 rodajas) 1 onza de mantequilla 1 onza queso semi seco 2- 3 Tortillas Bebida de su elección</p> | <p><u>Cena</u> Kcal 380 1 Huevo con tomate y cebolla ½ taza de frijoles guisados 1 onza de mantequilla 1 onza queso semi seco 2- 3 Tortillas Bebida de su elección</p> | <p><u>Quesadilla de pollo</u> Kcal 400- 550 1- 2 tortillas de harina rellenas de pollo con quesillo a la plancha Chimole al gusto (opcional) Bebida de su elección</p> |

Semana 3

| TIEMPO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|-----------------|---|---|---|---|--|---|---|
| Desayuno | <u>Desayuno</u> Kcal 420 3 copetines ½ taza de frijoles guisados ½ aguacate ½ plátano maduro frito 1 onza de mantequilla (opcional) 1 onza de cuajada o queso fresco 2- 3 tortillas de maíz 1 fruta de temporada Bebida de su elección | <u>Desayuno</u> Kcal 380 1 Omelet de huevo con vegetales + cuadritos de jamón y queso crafft ½ taza de frijoles licuados Mantequilla 3 Tortillas 1 fruta temporada Bebida de su elección | <u>Sándwich</u> Kcal 410 3 rodajas de pan integral 2 rodajas de jamón (fuud o Delicia) 2 rodajas de queso crafft Mayonesa baja en grasa Lechuga y tomate opcional 1 fruta de temporada Bebida de su elección | <u>Desayuno</u> Kcal 380 Huevo revuelto+ 1 rodaja de mortadela ½ taza Frijoles guisados ½ Plátano frito 1 onza de mantequilla 3 tortillas de maíz 1 fruta de temporada Bebida de su elección | <u>Tortilla con queso</u> Kcal 360 4 tortillas de maíz 3 onzas de queso ½ taza de chimole o salsa taquera ½ plátano frito Bebida de su elección | <u>Panqueques</u> Kcal= 390 3 panqueques integrales de 15 cm de diámetro 3 cucharadas de miel 1 taza de fruta de temporada Bebida de su elección | <u>Baleadas</u> Kcal 480 2 tortillas de harina de 15 cm de diámetro integral o de trigo 4 cdas de frijoles licuados 2 cdas de queso rallado ¼ de aguacate ½ huevo revuelto (opcional) Bebida de su elección |
| Almuerzo | <u>Fajitas de cerdo</u> Kcal 650 <u>Entrada : 1 taza ensalada mixta al gusto</u> 4- 6 onzas de fajitas de lomo de cerdo a la plancha encebolladas ½ taza de arroz con vegetales ½ taza de succhini con mantequilla ½ guineo verde cocido 1 taza ice cream (napolitano) Bebida de su elección | <u>Pollo Guisado con papas y verduras</u> Kcal 650 <u>Entrada : 1 taza ensalada mixta al gusto</u> 1 pieza de pollo de (4-6 onzas) con vegetales y papa ½ taza de arroz precocado 1 taza de vegetales mixtos con mantequilla 2- 3 tortillas de maíz 1 fruta de temporada Bebida de su elección | <u>Bistec encebollado</u> Kcal 650 <u>Entrada : 1 taza ensalada mixta al gusto</u> 4- 6 onzas de bistec encebollado y entomatado ½ taza de arroz con vegetales ½ frijoles guisados ½ guineo verde cocido 1 taza ice cream (napolitano)Bebida de su elección | <u>Filete de pescado</u> Kcal 500 <u>Entrada : ensalada mixta al gusto</u> 4- 6 onzas de filete de tilapia empanizado (migas de pan) Salsa tártara al gusto 1 taza de tajadas de plato o guineo verde fritas Encurtido al gusto 1 fruta de temporada Bebida de su elección | <u>Chuleta de cerdo</u> Kcal 550 <u>Entrada : ensalada mixta al gusto</u> 1 chuleta de cerdo (4-6 onzas) en salsa agri dulce ½ taza de arroz con vegetales ½ guineo verde cocido 1 fruta de la temporada Bebida de su elección | <u>*Pizza (variar la especialidad)</u> Kcal 800 2- 3 piezas de Pizza por persona 20 cm de diámetro (cambiar-de especialidad) Bebida de su elección 1 fruta de la temporada Bebida de su elección | <u>Sopa de jaiba con coco</u> Kcal 650 2- 3 tazas de Sopa de jaiba Con-verduras ½ taza de arroz 2 tortillas 1 taza de ice cream Bebida de su elección |

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|---|---|
| <p>Almuerzo para campo (En este apartado se expone lo básico cada oferente podrá realizar una propuesta de menú específica).</p> | | <p>Almuerzo de campo Kcal 550- 700 1 porción cárnica Frita o asada 3 complementos (que no sean húmedos) 16 onzas de jugo Natural</p> | <p>Almuerzo de campo Kcal 550-700 1 porción cárnica Frita o asada 3 complementos (que no sean húmedos) 16 onzas de jugo natural</p> | <p>Almuerzo de campo Kcal 550-700 1 porción cárnica Frita o asada 3 complementos (que no sean húmedos) 16 onzas de jugo Natural</p> | | | |
| Cena | <p>Cena típica Kcal 480 1 huevo ranchero ½ taza de arroz con frijoles ½ plátano maduro frito 2 onzas de queso 2 onzas de mantequilla (opcional) 2 tortillas de maíz Bebida de su elección</p> | <p>Tacos flauta Kcal 330 1-3 tacos flautas de pollo o res o cerdo 15 cm al horno o fritos ½ aguacate pequeño Ensalada de repollo con tomate Salsa taquera Chimole / encurtido al gusto Bebida de su elección</p> | <p>Baleadas Kcal 420 2 tortillas de harina de 15 cm de diámetro integral o de trigo 4 cdas de frijoles licuados 2 cdas de queso rallado ¼ de aguacate ½ huevo revuelto (opcional) Bebida de su elección</p> | <p>Hamburguesa Kcal 600- 1200 1- 2 panes para hamburguesa (marca monarca) Torta de carne molida de 3 – 4 onzas cada torta Lechuga y tomate al gusto 1 porcion de papas fritas 1 fruta de temporada Bebida de su elección</p> | <p>Cena Kcal 420 1 Huevo revuelto ½ taza de frijoles licuados ½ plátano maduro (4 rodajas) 1 onza de mantequilla 1 onza queso semi seco 2- 3 Tortillas Bebida de su elección</p> | <p>Cena Kcal 380 1 Huevo con tomate y cebolla ½ taza de frijoles guisados 1 onza de mantequilla 1 onza queso semi seco 2- 3 Tortillas Bebida de su elección</p> | <p>Hog Dog Kcal 490- 600 1- 2 hot dog de pollo 1- 2 panes Repollo pepinillo Aderezos al gusto 1 porción de papas fritas Bebida de su elección</p> |

Semana 4

| TIEMPO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|-----------------|--|--|---|--|--|---|--|
| Desayuno | <p>Waffles Kcal 390 3 waffles de 15 x15 cm diámetro 3 cdas de miel 1 taza de fruta de temporada Bebida de su elección</p> | <p>Desayuno Kcal 420 3 copetines ½ taza de frijoles guisados ½ aguacate ½ plátano maduro frito 1 onza de mantequilla (opcional) 1 onza de cuajada o queso fresco 2- 3 tortillas de maíz 1 fruta de temporada Bebida de su elección</p> | <p>Tortilla con queso Kcal 360 4 tortillas de maíz 3 onzas de queso ½ taza de chimole o salsa taquera ½ plátano frito Bebida de su elección</p> | <p>Baleadas Kcal 420 2 tortillas de harina de 15 cm de diámetro integral o de trigo 4 cdas de frijoles licuados 2 cdas de queso rallado ¼ de aguacate ½ huevo revuelto (opcional) 1 fruta de temporada Bebida de su elección</p> | <p>Desayuno Kcal 440 1 Huevo revuelto ranchero 2 rodajas de jamón ½ taza Frijoles guisados ½ Plátano frito 1 onza de mantequilla 3 tortillas de maíz 1 fruta de temporada Bebida de su elección</p> | <p>Desayuno Kcal 380 1 Omelet de huevo con vegetales + cuadritos de jamón y queso craft ½ taza de frijoles licuados Mantequilla 3 Tortillas 1 fruta temporada Bebida de su elección</p> | <p>Panqueques Kcal 390 3 panqueques integrales de 15 cm de diámetro 3 cucharadas de miel 1 taza de fruta de temporada Bebida de su elección</p> |
| Almuerzo | <p>Milanesa de pollo Kcal 650 Entrada : 1 taza ensalada mixta al gusto 4- 6 onzas de filete de pollo empanizado (milanesa) ½ taza de arroz con vegetales ½ taza de succhini con mantequilla ½ guineo verde cocido 1 taza ice cream (napolitano) Bebida de su elección</p> | <p>Carne Guisada con papas Kcal 665 Entrada : 1 taza ensalada mixta al gusto 4-6 onzas de carne guisada con papa ½ taza de arroz precocido 1 taza de vegetales mixtos con mantequilla 2- 3 tortillas de maíz 1 fruta de temporada Bebida de su elección</p> | <p>Espaguetis a la boloñesa Kcal 450- 660 Entrada : 1 taza ensalada mixta al gusto 1- 2 tazas de espaguetis en salsa de tomate 3 bolitas de carne molida (boloñesa) 2 rodajas de pan tostados con mantequilla de ajo 1 fruta de temporada Bebida de su elección</p> | <p>Carne Asada Kcal 620 – 720 5- 6 onzas de Carne asada ½ taza de ricebeen ½ plátano asado ¼ de aguacate Ensalada de repollo/ encurtido al gusto 1 taza de Chimole (tomate, chile verde) Bebida de su elección</p> | <p>Filete de pescado Kcal 500 Entrada : ensalada mixta al gusto 4- 6 onzas de filete de tilapia empanizado (migas de pan) Salsa tártara al gusto 1 taza de tajadas de plato o guineo verde fritas Encurtido al gusto 1 fruta de temporada Bebida de su elección</p> | <p>Bistec Kcal 630 Entrada : ensalada mixta al gusto 4- 6 de bistec entomatado y encbollado ½ taza de arroz con vegetales 1 guineo verde cocido ½ taza de frijoles 1 onza de queso 2 tortillas de maíz (opcional) ½ taza de Gelatina Bebida de su elección</p> | <p>Sopa de Pollo Kcal 450 2- 3 tazas de Sopa de pollo con verduras mixtas 1 pieza de pollo ½ taza de arroz 2 tortillas Bebida de su elección</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|---|--|
| <p>Almuerzo para campo (En este apartado se expone lo básico cada oferente podrá realizar una propuesta de menú específica).</p> | | <p>Almuerzo de campo Kcal 550- 700 1 porción cárnica Frita o asada 3 complementos (que no sean húmedos) 16 onzas de jugo Natural</p> | <p>Almuerzo de campo Kcal 550-700 1 porción cárnica Frita o asada 3 complementos (que no sean húmedos) 16 onzas de jugo natural</p> | <p>Almuerzo de campo Kcal 550-700 1 porción cárnica Frita o asada 3 complementos (que no sean húmedos) 16 onzas de jugo Natural</p> | | | |
| <p>Cena</p> | <p>Tacos Mexicanos Kcal 400 4- 5 onzas de carne de res y pollo 4- 6 tortillas dobles (en par) Salsa taquera Chimole + cilantro Bebida de su elección</p> | <p>Club sandwich (tipo Subway) Kcal 300- 380 1 Pan baguette integral o blanco de 15- 30 cm 1-2 rodajas de jamón 2 rodajas de salami 1- 2 rodajas de queso crafft Ensalada de lechuga tomate pepinillo aceitunas Chille jalapeño (opcional) Bebida de su elección</p> | <p>Cena Kcal 400 1 Huevo revuelto ½ taza de frijoles licuados ½ plátano maduro (4 rodajas) 1 onza de mantequilla 1 onza queso semi seco 2- 3 Tortillas Bebida de su elección</p> | <p>Tajadas con carne Kcal 510 4 onzas de carne molida en salsa 2 tazas de tajadas guineo verde Repollo / chimole/ encurtido al gusto Bebida de su elección</p> | <p>Cena Kcal 420 1 Huevo revuelto ½ taza de frijoles licuados ½ plátano maduro (4 rodajas) 1 onza de mantequilla 1 onza queso semi seco 2- 3 Tortillas Bebida de su elección</p> | <p>Cena Kcal 380 1 Huevo con tomate y cebolla ½ taza de frijoles guisados 1 onza de mantequilla 1 onza queso semi seco 2- 3 Tortillas Bebida de su elección</p> | <p>Enchiladas Kcal= 400 3- 4 enchiladas de carne de res o pollo Con huevo duro Bebida de su elección</p> |