



MENU DE ALIMENTOS FUNDACION ESPERANZA DE MEXICO A.C. 2017

COMIDAS/CENAS A PREPARAR POR FEM

a	b	c	d	e
Enchiladas verdes de pollo	barbacoa de carne	Chiles rellenos de queso	flautas/tacos dorados	Fajitas de pollo
arroz blanco	frijoles puercos	sopa de tortilla	sopa de verdura	ensalada verde (rechuga, zanahoria, pepino, tomate,
frijoles	ensalada de cosito	Un birrote con Frijoles y salsa mexicana	arroz	sopa de pasta con crema
sopa de papa			frijoles	Frijoles
agua de limon	Agua de limon	Agua Jamaica	agua naranja	Agua de pepino con menta
flan	dulce de leche	dulce de camote	arroz con leche	gelatina

f	g	h	i	j
Pollo a limon,	Tinga	pollo adobado	mole de pollo	birria de carne con chile rojo
sopa seca de pasta c crema	ensalada verde (rechuga, zanahoria, pepino, tomate,	arroz	arroz rojo	frijoles
ensalada de papa	spaguetti a la mexicana	frijoles charros	frijoles	arroz rojo
frijoles	frijoles	ensalada de papa	ensalda de papa	gelatina de leche
agua	Agua de limon	agua de jamaica	Agua de limon	Agua de limon
arroz c leche	platanos con crema	arroz con leche	postre pastel zanahoria	

DESAYUNOS A PREPARAR POR FEM

a ()	b ()	c ()	d ()	e ()
chilaquile rojos. Con frijoles y papas	huevos con jamon, frijoles y papa	hot cakes, rebanadas de jamon	Huevo con salsa, frijoles y papa	chilaquiles verdes, con frijoles y papas
f ()	g ()	h ()	i ()	j ()
Omelette con salsa, con frijoles y papa	Huevos con chorizo, papas, frijoles	Huevos con tocino, papas frijoles		Nopales con huevo, con frijoles y papa

POSTRES

a ()	b ()	c ()	d ()	e ()
flan	gelatina	arroz con leche	pastel zanahoria	platanos con crema

AGUA DE SABOR

a ()	b ()	c ()	d ()	e ()
arroz	jamaica	limon	naranja	pepino