



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

COMIDAS/CENAS A PREPARAR POR FEM

a	b	c	d	e
Enchiladas verdes de queso	barbacoa de soya	Chiles rellenos de queso	flautas/tacos dorados papa	Fajitas de soya ensañada verde (reznuga,
arroz blanco	frijoles	sopa de tortilla	sopa de verdura	zanahoria, pepino, tomate,
frijoles	ensalada de cosito	Un birote 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	
Calabacitas con elote	Tinga de repollo ensañada verde (reznuga,	mole de papas	birria de pollo	
sopa seca de pasta c crema	zanahoria, pepino, tomate,	arroz rojo	frijoles	
ensalada de papa	spaguetti a la mexicana	frijoles	arroz rojo	
frijoles	frijoles		gelatina de leche	
agua	Agua de limon	Agua de limon	Agua de limon	
arroz c leche	platanos con crema	postre pastel zanahoria		

DESAYUNOS A PREPARAR POR FEM

a ()	b ()	c ()	d ()	e ()
chilaquile rojos. Con frioles v papas	chilaquiles verdes, con frioles v papas	hot cakes, fruta	Huevo con salsa, frioles y papa	Huevos con verdura, papas v frioles
f ()	g ()	h ()	i ()	j ()
Omelette con salsa, con frioles v papa	Huevos con chorizo de soya .papas. frioles	Nopales con huevo, con frioles v 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