

**MENÚ 1**

DESAYUNO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Semidescremada	-Sopa de verduras con pollo	-Rebanada de manzana
-Queso guisado	-Puré de papa	
-Frijoles refritos	-Gelatina de agua	
-Pan de caja integral	-Agua fresca	
-Fruta de temporada		

**MENÚ 2**

DESAYUNO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Semidescremada	-Bistec con papas en caldillo de jitomate	-Plátanos con lechera
-Chilaquiles verdes	-Chayotes a la mantequilla	
- Frijoles fritos	-Fruta de temporada	
- Fruta de temporada	- Agua fresca	

**MENÚ 3**

DESAYUNO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Semidescremada	- Crema de zanahoria	-Arroz con leche
-Ejotes con huevo en salsita	-Tortitas de pollo en caldo de jitomate	
-Pan de caja integral	-Ensalada de pepino	
-Fruta de temporada	-Agua fresca	

**MENÚ 4**

DESAYUNO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Semidescremada	-Sopa de papa	-Gelatina de agua
-Chayotes gratinados	-Estofado de res	
-Pan de caja integral	-Fruta de temporada	
-Fruta de temporada	-Agua fresca	

**MENÚ 5**

DESAYUNO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Semidescremada	-Sopa de pasta	-Galletas
-Chilaquiles de frijol	-Caldo de molida	
-Fruta de temporada	-Gelatina de agua	
	-Agua fresca	

**MENÚ 6**

<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>REFRIGERIO VESPERTINO</b>
-Leche Semidescremada	-Sopa de lenteja con verduras	-Compota de manzana con canela
-Huevo con jamón	-Pechuga en salsa verde	
-Pan de caja integral	-Gelatina de agua	
-Dulce de camote	-Agua fresca	

**MENÚ 7**

<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>REFRIGERIO VESPERTINO</b>
-Leche Semidescremada	-Arroz rojo	-Gelatina de leche
-Papas a la mexicana	-Caldo de res con verduras	
-Frijoles de la olla	-Fruta de temporada	
-Pan de caja integral	-Agua fresca	
-Fruta de temporada		

**MENÚ 8**

<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>REFRIGERIO VESPERTINO</b>
-Leche Semidescremada	-Morisqueta (Arroz blanco con frijoles de la olla)	-Triángulitos de pan blanco con mermelada
-Calabacitas con queso en salsa de jitomate	-Queso guisado en salsita de jitomate	
-Pan de caja integral	-Fruta de temporada	
-Fruta de temporada	-Agua fresca	

**MENÚ 9**

<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>REFRIGERIO VESPERTINO</b>
-Jugo de manzana	-Arroz rojo	-Rebanada de pera
-Sopa de tortilla	-Caldo de pollo con verduras	
-Yogurt con fruta	-Fruta de temporada	
	-Agua fresca	

**MENÚ 10**

<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>REFRIGERIO VESPERTINO</b>
-Leche Semidescremada	-Sopa de pasta con acelgas	-Natilla de leche
-Sopa de alubias con jamón	-Picadillo	
-Pan de caja integral	-Gelatina	

**Menús para Lactantes C (13-18 Meses)**

-Fruta de temporada	-Agua fresca	
---------------------	--------------	--

**MENÚ 11**

DESAYUNO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Semidescremada	-Arroz con zanahoria y chícharos	-Gelatina con lechera
-Huevo en salsita	-Tortitas de falda de res en caldillo de jitomate	
-Frijoles	-Fruta de temporada	
-Fruta de temporada	-Agua fresca	
-Tortillas de maíz		

**MENÚ 12**

DESAYUNO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Semidescremada	-Sopa puré de lentejas	-Gorditas dulces de harina
-Frijoles charros	-Papas a la crema con jamón	
-Pan de caja integral	-Fruta de temporada	
-Fruta de temporada	-Agua fresca	

**MENÚ 13**

DESAYUNO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Semidescremada	-Sopa de calabacitas	-Flan
-Gorditas de queso y carne en salsita	-Pollo con crema de espinacas	
-Fruta de temporada	-Fruta de temporada	
	-Agua fresca	

**MENÚ 14**

DESAYUNO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Semidescremada	-Crema de papa	-Gelatina de limón
-Triángulitos de frijol con queso	-Albóndigas	
-Fruta de temporada	-Fruta de temporada	
	-Agua fresca	

**MENÚ 15**

DESAYUNO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Semidescremada	-Puré de zanahoria	-Postre frío de galletas marías
-Pollo a la mexicana	-Pastel de papas	
-Fruta de temporada	-Fruta de temporada	
-Pan de caja integral	-Agua fresca	

**MENÚ 16**

<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>REFRIGERIO VESPERTINO</b>
-Leche Semidescremada	- Sopa de jamón con verduras	-Gelatina de uva
-Hot cakes con miel karo ó mermelada	-Puré de papa	
-Fruta de temporada	-Fruta de temporada	
	-Agua fresca	

**MENÚ 17**

<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>REFRIGERIO VESPERTINO</b>
-Leche Semidescremada	-Caldo Tlalpeño	-Macedonia de frutas
-Tortitas de papas	-Tortilla de maíz	
-Frijoles de la olla	-Fruta de temporada	
-Fruta de temporada	-Agua fresca	
-Tortilla de maíz		

**MENÚ 18**

<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>REFRIGERIO VESPERTINO</b>
- Leche Semidescremada	-Sopa de coliflor	-Flan
-Taquitos suaves de frijol	-Tinga poblana	
-Fruta de temporada	-Fruta de temporada	
	-Agua fresca	

**MENÚ 19**

<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>REFRIGERIO VESPERTINO</b>
-Jugo de papaya	-Sopa de pasta	-Fruta con sal y limón
-Sandwichitos de cajeta	-Picadillo	
- Yogurt natural con fruta	-Fruta de temporada	
	-Agua fresca	

**MENÚ 20**

<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>REFRIGERIO VESPERTINO</b>
-Té de canela	-Puré de chayote	-Coctel de fruta
- Arroz con leche	- Pollo a la primavera	
-Fruta de temporada	-Fruta de temporada	

**Menús para Lactantes C (13-18 Meses)**

-Galletas Marías	-Agua fresca -Tortilla de maíz	
------------------	-----------------------------------	--

# **MANUAL DE MENÚS LACTANTES C 13 a 18 meses**



[www.imagenesy dibujosparaimprimir.com](http://www.imagenesy dibujosparaimprimir.com)