

Departamento Federal de Prisiones - Menu Nacional Año Fiscal 2018

Semana 1

almuerzo y cena

domingo almuerzo	lunes almuerzo	martes almuerzo	miércoles almuerzo	jueves almuerzo	viernes almuerzo	sábado almuerzo
♥Huevos revueltos # Mantequilla de mani ♥Papas Doradas Salsa de crema Panecillo (2) o ♥Pan de trigo y ♥Mermelada (2) ♥Margarina ♥Fruta ♥Bebida	♥Tacos de carne #o Tacos de soja ♥Frijoles negros ♥Maiz en grano ♥Tortillas para tacos(2) Queso rallado Salsa ♥Fruta ♥Bebida	Hamburguesa de pollo ♥#o Emparedado de soja ♥Arroz ♥Habichuelas pintas ♥Lechuga/Tomate Aderezo para ensalada ♥WW Pan de hamburguesa Postre o ♥Fruta ♥Bebida	♥Hamburguesa #o Hamburguesa de soja Papas fritas o ♥Papa horneada ♥Rodajas de cebolla ♥Catsup y Mostaza Pepinillos ♥WW Pan de hamburguesa ♥Margarina ♥Fruta ♥Bebida	♥Pollo horneado #o Manteca de mani y Mermelada sa ♥Batata/Camote horneada ♥Habichuelas pintas ♥Frijoles verdes ♥Pan de trigo ♥Margarina Postre o ♥Fruta ♥Bebida	Emparedado de pescado o ♥Pescado horneado #o Hamburguesa de soja con Aderezo para ensalada ♥Ensalada de macarrones ♥zanahorias ♥WW Pan de hamburguesa Salsa tatará ♥Fruta ♥Bebida	♥Huevos revueltos # Mantequilla de mani Tocino de pavo (2) ♥Croquetitas de papas ♥Tortilla de harina (1) Salsa ♥Fruta ♥Bebida
domingo cena	lunes cena	martes cena	miércoles cena	jueves cena	viernes cena	sábado cena
♥Carne asada #o Guisantes ojo negro ♥Arroz ♥Frijoles verdes Salsa marrón ♥Pan de trigo ♥Bebida	♥Sopa de vegetales ♥Sanwich de pollo en tortilla #o Ensalada de frijoles ♥Arvejas ♥Ensalada pasta italiana ♥Lechuga/Tomate/Cebolla ♥Bebida	♥Pastel de carne #o Hamburguesa de soja con Aderezo para ensalada ♥Pure de papas Salsa de tomate ♥Maiz en grano ♥Pan de trigo ♥Margarina ♥Bebida	♥Pasta ♥conMarinara ♥Espinacas ♥Ensalada ♥Aderezo italiano para ensalda Pan con ajo o ♥Pan de trigo ♥Bebida	♥Sopa de frijoles negros ♥Ensalada taco de carne o #Ensalada taco de soja Queso rallado Salsa ♥Pan de trigo ♥Bebida	♥Arroz frito con pollo #o Arroz frito con Tofu ♥Arvejas ♥Pan de trigo ♥Bebida	♥Sopa de vegetales ♥Ensalada de atun #o Ensalada de frijoles ♥Lechuga ♥Ensalada pasta italiana ♥Pan de trigo (2) ♥Bebida

Indica sin carne, ♥ Indica saludable para el corazón.

Departamento Federal de Prisiones - Menu Nacional Año Fiscal 2018

Semana 2

almuerzo y cena

domingo almuerzo	lunes almuerzo	martes almuerzo	miércoles almuerzo	jueves almuerzo	viernes almuerzo	sábado almuerzo
♥Huevos hervidos (2) #o Mantequilla de mani Salchicha Panqueques con jarabe de arce o ♥Pan de trigo y ♥Mermelada (2) ♥Papas Doradas ♥Margarina ♥Fruta ♥Bebida	♥Sopa de maiz ♥Sanwich de pollo en tortilla o #Tortilla con hummus ♥Ensalada de papas ♥Frijoles verdes ♥Fruta ♥Bebida	Hamburguesa de pollo ♥#o Emparedado de soja ♥Arroz ♥Habichuelas pintas ♥Lechuga/Tomate Aderezo para ensalada ♥WW Pan de hamburguesa Postre o ♥Fruta ♥Bebida	♥Hamburguesa #o Hamburguesa de soja Papas fritas o ♥Papa horneada ♥Rodajas de cebolla ♥Catsup y Mostaza Pepinillos ♥WW Pan de hamburguesa ♥Margarina ♥Fruta ♥Bebida	Pollo Frito ♥o Pollo horneado #o Manteca de mani y Mermelada sa ♥Pure de papas ♥zanahorias Salsa de pollo ♥Pan de trigo ♥Margarina Postre o ♥Fruta ♥Bebida	♥Pescado horneado #o Hamburguesa de soja con Aderezo para ensalada ♥Macarrones con ajo ♥Frijoles verdes Pan de maiz o ♥Pan de trigo ♥Margarina Salsa tatará ♥Fruta ♥Bebida	♥Huevos revueltos #o Mantequilla de mani ♥Croquetitas de papas Salchicha ♥Pan de trigo y ♥Mermelada (2) ♥Margarina ♥Fruta ♥Bebida
domingo cena	lunes cena	martes cena	miércoles cena	jueves cena	viernes cena	sábado cena
Albondigas al estilo sueco #♥o Hamburguesa de soja ♥Fideos de huevo ♥Frijoles verdes ♥Ensalada ♥Aderezo italiano para ensalda ♥Pan de trigo ♥Bebida	Puerco barbacoa #o Tofu barbacoa ♥Habichuelas pintas ♥Ensalada de col ♥WW Pan de hamburguesa ♥Bebida	Burrito de carne y frijoles o ♥#Burrito de frijoles Arroz al estilo mexicano o ♥Arroz ♥Maiz en grano Salsa ♥Bebida	Pizza de queso #♥Ensalada de frijoles ♥Pasta con Salsa marinara ♥Ensalada ♥Aderezo italiano para ensalda ♥Bebida	♥Sopa de papas con crema Ensalada ♥#o Ensalada con Tofu ♥Remolachas (frias) ♥Aderezo italiano para ensalda ♥Pan de trigo (2) ♥Bebida	♥Lasana con Carne #o Salteados de tofu ♥Ensalada ♥Aderezo italiano para ensalda Pan con ajo o ♥Pan de trigo ♥Bebida	♥Tacos de pollo #o Tacos de soja ♥Arroz con cilantro ♥Habichuelas pintas ♥Maiz en grano ♥lechuga ♥Tortillas para tacos(2) Salsa ♥Bebida

Indica sin carne, ♥ Indica saludable para el corazón.

Departamento Federal de Prisiones - Menu Nacional Año Fiscal 2018

Semana 3

almuerzo y cena

domingo almuerzo	lunes almuerzo	martes almuerzo	miércoles almuerzo	jueves almuerzo	viernes almuerzo	sábado almuerzo
♥Huevos revueltos #o Mantequilla de mani ♥Papas Doradas Salsa de crema Panecillo (2) o ♥Pan de trigo y ♥Mermelada (2) ♥Margarina ♥Fruta ♥Bebida	♥Sopa de vegetales ♥Ensalada de atun #o Ensalada de frijoles ♥Lechuga ♥Ensalada pasta italiana ♥Pan de trigo (2) ♥Fruta ♥Bebida	Hamburguesa de pollo ♥#o Emparedado de soja ♥Arroz ♥Habichuelas pintas ♥Lechuga/Tomate Aderezo para ensalada ♥WW Pan de hamburguesa Postre o ♥Fruta ♥Bebida	♥Hamburguesa #o Hamburguesa de soja Pedazo de queso Croqueticas de papas o ♥Papa horneada ♥Rodajas de cebolla ♥Catsup y Mostaza Pepinillos ♥WW Pan de hamburguesa ♥Margarina ♥Fruta ♥Bebida	Pollo barbacoa ♥o Pollo horneado #o Manteca de mani y Mermelada sa Fideos con queso ♥Macarrones con ajo ♥zanahorias ♥Pan de trigo Postre o ♥Fruta ♥Bebida	Emparedado de pescado o ♥Pescado horneado #o Hamburguesa de soja con Aderezo para ensalada arroz pilaf o ♥Arroz ♥Arvejas ♥Ensalada de col ♥WW Pan de hamburguesa Salsa tatará ♥Fruta ♥Bebida	♥Huevos revueltos #o Mantequilla de mani Tocino de pavo (2) ♥Croqueticas de papas ♥Tortilla de harina (1) Salsa ♥Fruta ♥Bebida
domingo cena	lunes cena	martes cena	miércoles cena	jueves cena	viernes cena	sábado cena
♥Arroz frito con pollo #o Arroz frito con Tofu ♥Frijoles negros ♥zanahorias ♥Pan de trigo ♥Bebida	♥Chili #o Frijoles rojos ♥Arroz Queso rallado ♥Maiz en grano Pan de maiz o ♥Pan de trigo ♥Margarina ♥Bebida	♥Carne pimienta salteado #o Salteados de tofu ♥Arroz ♥Frijoles verdes ♥Pan de trigo ♥Bebida	Ziti horneado ♥o Ziti y Carne #o Ziti de soja horneado ♥Espinacas ♥Ensalada ♥Aderezo italiano para ensalda ♥Pan de trigo ♥Bebida	♥Sopa de frijoles negros ♥Ensalada taco de carne o #Ensalada taco de soja Queso rallado Salsa ♥Pan de trigo ♥Bebida	♥Fajitas de pollo #o Fajitas de tofu ♥Arroz con cilantro ♥Frijoles negros ♥Maiz en grano Salsa ♥Tortilla de harina (2) ♥Bebida	♥Carne asada #o Tofu barbacoa ♥Pure de papas ♥Vegetales mixtas Salsa marron ♥Pan de trigo (2) ♥Margarina ♥Bebida

Indica sin carne Item, ♥ Indicates Heart Healthy.

Departamento Federal de Prisiones - Menu Nacional Ano Fiscal 2018

Semana 4

almuerzo y cena

domingo almuerzo	lunes almuerzo	martes almuerzo	miercoles almuerzo	jueves almuerzo	viernes almuerzo	sabado almuerzo
♥Huevos revueltos #Mantequilla de mani Salchicha Pan al estilo frances (2) con jarabe de arce o ♥Pan de trigo y ♥Mermelada (2) ♥Papas Doradas ♥Margarina ♥Fruta ♥Bebida	Pizza de queso ♥#o Ensalada de frijoles ♥Spag con Marinara ♥Ensalada ♥Aderezo italiano para ensalda ♥Fruta ♥Bebida	Hamburguesa de pollo ♥#o Emparedado de soja ♥Arroz ♥Habichuelas pintas ♥Lechuga/Tomate Aderezo para ensalada ♥WW Pan de hamburguesa Postre o ♥Fruta ♥Bebida	♥Hamburguesa #o Hamburguesa de soja Pedazo de queso Papas fritas o ♥Papa horneada ♥Rodajas de cebolla ♥Catsup y Mostaza Pepinillos ♥WW Pan de hamburguesa ♥Margarina ♥Fruta ♥Bebida	Pollo Frito ♥o Pollo horneado #o Manteca de mani y Mermelada sa ♥Batata/Camote horneada ♥zanahorias ♥Ensalada ♥Aderezo italiano para ensalda ♥Pan de trigo ♥Margarina Postre o ♥Fruta ♥Bebida	♥Sopa de vegetales ♥Ensalada de atun #o Ensalada de frijoles ♥Lechuga ♥Ensalada pasta italiana ♥WW Pan de hamburguesa ♥Fruta ♥Bebida	♥Huevos revueltos #o Mantequilla de mani Panqueques con jarabe de arce ♥Pan de trigo y ♥Mermelada (2) ♥Papas Doradas ♥Margarina ♥Fruta ♥Bebida
domingo cena	lunes cena	martes cena	miercoles cena	jueves cena	viernes cena	sabado cena
♥Pollo barbacoa #o Tofu barbacoa Croqueticas de papas o ♥Papa horneada ♥Ensalada de col ♥WW Pan de hamburguesa ♥Margarina ♥Bebida	♥Arroz frito con pollo #o Arroz frito con Tofu ♥Frijoles negros ♥zanahorias ♥Pan de trigo ♥Bebida	♥Puerco barbacoa #o Tofu barbacoa ♥Arroz ♥Collard Greens ♥Pan de trigo ♥Margarina ♥Bebida	♥Pasta ♥con Marinara ♥Espinacas ♥Ensalada ♥Aderezo italiano para ensalda Pan con ajo o ♥Pan de trigo ♥Bebida	Perros calientes (2) ♥#o Frijoles rojos Croqueticas de papas o ♥Papa horneada ♥Ensalada de col ♥Catsup y Mostaza ♥WW Pan para salchichas (2) ♥Bebida	Sandwich de pollo al estilo Filadelfia o Ensalada de pollo #o Ensalada de frijoles ♥Ensalada pasta italiana ♥zanahorias ♥WW Pan para salchichas ♥Bebida	♥Chili Mac #o Chili mac de soja ♥Frijoles verdes ♥Ensalada ♥Aderezo italiano para ensalda Pan de maiz o ♥Pan de trigo ♥Margarina ♥Bebida

Indica sin carne Item, ♥ Indicates Heart Healthy.

Departamento Federal de Prisiones - Menu Nacional Ano Fiscal 2018

Semana 5

almuerzo y cena

domingo almuerzo	lunes almuerzo	martes almuerzo	miercoles almuerzo	jueves almuerzo	viernes almuerzo	sabado almuerzo
♥Huevos hervidos (2) #o Mantequilla de mani Pan al estilo frances (2) con jarabe de arce ♥Pan de trigo y ♥Mermelada (2) ♥Papas Doradas ♥Margarina ♥Fruta ♥Bebida	Papas fritas con chili y queso o ♥#Chili de frijoles ♥#conPapa horneada ♥zanahorias ♥Pan de trigo ♥Fruta ♥Bebida	Emparedado de pollo o ♥#o Emparedado de soja ♥Spag con Marinara ♥Espinacas Pan con ajo o ♥Pan de trigo Postre o ♥Fruta ♥Bebida	♥Hamburguesa #o Hamburguesa de soja Papas fritas o ♥Papa horneada ♥Rodajas de cebolla ♥Catsup y Mostaza Pepinillos ♥WW Pan de hamburguesa ♥Margarina ♥Fruta ♥Bebida	♥Pollo horneado #o Manteca de mani y Mermelada sa ♥Batata/Camote horneada ♥Frijoles negros ♥Espinacas ♥Pan de trigo ♥Margarina Postre o ♥Fruta ♥Bebida	Emparedado de pescado o ♥Pescado horneado #o Hamburguesa de soja con Aderezo para ensalada ♥Macarrones con ajo ♥Collard Greens ♥Ensalada de col ♥WW Pan de hamburguesa Salsa tatar ♥Fruta ♥Bebida	♥Huevos revueltos #o Mantequilla de mani Panqueques con jarabe de arce o ♥Pan de trigo y ♥Mermelada (2) ♥Papas Doradas ♥Margarina ♥Fruta ♥Bebida
domingo cena	lunes cena	martes cena	miercoles cena	jueves cena	viernes cena	sabado cena
♥Tacos de carne #o Tacos de soja Arroz al estilo mexicano o ♥Arroz ♥Frijoles negros ♥Maiz en grano Queso rallado Salsa ♥Tortillas para tacos(2) ♥Bebida	♥Arroz frito con pollo #o Arroz frito con Tofu ♥Frijoles negros ♥zanahorias ♥Pan de trigo ♥Bebida	Salchicha italiana ♥#o Frijoles rojos ♥Papas Doradas ♥Cebollas y pimientos en cubitos ♥Vegetales mixtas ♥WW Pan para salchichas ♥Bebida	Sopa de Frijoles Ensalada ♥#o Tofu Ensalada ♥Remolachas (frias) ♥Aderezo italiano para ensalda ♥Pan de trigo (2) ♥Bebida	Sandwich de carne y queso ♥#o Hamburguesa de soja con Aderezo para ensalada Papas Fritas o ♥Papa horneada ♥Frijoles verdes ♥WW Pan para salchichas ♥Margarina ♥Bebida	Ziti horneado ♥o Ziti y Carne #o Ziti de soja horneado ♥Espinacas ♥Ensalada ♥Aderezo italiano para ensalda ♥Pan de trigo ♥Bebida	♥Fajitas de pollo #o Fajitas de tofu ♥Arroz con cilantro ♥Habichuelas pintas ♥Maiz en grano Salsa ♥Tortilla de harina (2) ♥Bebida

Indica sin carne Item, ♥ Indicates Heart Healthy.