



MENU VEGANO 20 DIAS



DÍA 1

Tamales de
champiñones al pibil

Frijoles refritods
DESAYUNO

Tinga de zanahoria

Frijoles re fritos
COMIDA

Lentejas con calabaza
y cebolla

Frijoles refritos
CENA

DÍA 2

Chorizo con papas

Frijoles refritos
DESAYUNO

Crema de calabaza

Fijoles refritos
COMIDA

Champiñones en
guajillo

Frijoles refritos
CENA

DÍA 3

Calabaza con jitomate
y ejotes

Frijoles refritos
DESAYUNO

Chicharron en salsa
verde c/ nopales

Frijoles refritos
COMIDA

Cochinita de soya

Frijoles refritos
CENA

DÍA 4

Barbacoa de trigo

Frijoles refrios
DESAYUNO

Piadillo

Frijoles refritos
COMIDA

Arros con papas

Frijoles refritos
CENA

DÍA 5

Papas a la mexicana

Frijoles refritos
DESAYUNO

Pastor al trigo

Frjoles refritos
COMIDA

Rajas a la mexicana

Frijoles refritos
CENA

DÍA 6

Crema de
champiñones

Frijoles refritos
DESAYUNO

Cochinita pibil de soya

Frijoles refritos
COMIDA

Habas a la vinagreta

Frijoles refritos
CENA

DÍA 7

Puré de verduras con
arroz

Frijoles refritos
DESAYUNO

Garbanzos con
jitomate y orégano

Frijoles refritos
COMIDA

Chayote en morita

Frijoles refritos
CENA

DÍA 8

Chicharos con
salchicha

Frijoles refritos
DESAYUNO

Calabaza a la mexicana

Frijoles refritos
COMIDA

Crema de zanahoria

Frijoles refritos
CENA

DÍA 9

Lentejas con
zanahoria

Frijoles refritos
DESAYUNO

Nopales a la
vinagreta

Frijoles refritos
COMIDA

Yuca con acelgas

Frijoles refritos
CENA

DÍA 10

Chorizo con nopales

Frijoles refritos
DESAYUNO

Hongo portobello con
epazote y cebolla

Frijoles refritos
COMIDA

Arroz integral con
verduras

Frijoles refritos
CENA

DÍA 11

Garbanzos a la mexicana

Frijoles refritos
DESAYUNO

Carne de trigo en su
jugo

Frijoles refritos
COMIDA

Pozole de setas

Frijoles refritos
CENA

DÍA 12

Chicharos con papas

Frijoles refritos

DESAYUNO

Setas a la Barbacoa

Frijoles refritos

COMIDA

Alambre de verduras

Frijoles refritos

CENA

DÍA 13

Tamales de
champiñones al pibil

Frijoles refritos

DESAYUNO

Hongo en salsa verde
con chicharos

Frijoles refritos

COMIDA

Cochinita pibil de soya

Frijoles refritos

CENA

DÍA 14

Barbacoa de trigo

Frijoles refritos

DESAYUNO

Rajas con crema

Frijoles refritos

COMIDA

Puré de verduras

Frijoles refritos

CENA

DÍA 15

Calabaza con elote en
salsa verde

Frijoles refritos

DESAYUNO

Carne al pastor de
trigo

Frijoles refritos

COMIDA

Chicharrón en salsa
verde c/ nopales

CENA

DÍA 16

Papas con crema y
pollo

frijoles refritos

DESAYUNO

Pasta de zanahoria a
la boloñesa

Frijoles refritos

COMIDA

Verduras asadas al
tomillo

Frijoles refritos

CENA

DÍA 17

Salchicha al chipotle

Frijoles refritos

DESAYUNO

Longaniza en salsa
roja

Frijoles refritos

COMIDA

Lentejas con calabaza
y cebolla

Frijoles refritos

CENA

DÍA 18

Pozole vegano

Frijoles refritos

DESAYUNO

Yuca con acelgas

Frijoles refritos

COMIDA

Picadillo

Frijoles refritos

CENA

DÍA 19

Pozole vegano

Frijoles refritos

DESAYUNO

Habas a la vinagreta

Frijoles refritos

COMIDA

Verduras asadas

Frijoles refritos

CENA

DÍA 20

Pasta con brocoli y
oregano

Frijoles refritos

DESAYUNO

Mole poblano

Frijoles refritos

COMIDA

Garbanzos con
jitomate

Frijoles refritos

CENA



*Elaboración de
menús
especiales*