

ID Menú	Nombre Menú	ID Plato	Nombre Plato	Nombre Ingrediente
1	Menú Equilibrado 1	1	Ensalada de Pollo	Pollo
1	Menú Equilibrado 1	1	Ensalada de Pollo	Salmón
1	Menú Equilibrado 1	2	Salmón al Horno	Lentejas
1	Menú Equilibrado 1	28	Ensalada de Salmón	
1	Menú Equilibrado 1	29	Pollo al Curry	
2	Menú Bajo en Calorías 1	3	Sopa de Lentejas	Pechuga de pollo
2	Menú Bajo en Calorías 1	3	Sopa de Lentejas	Tofu
2	Menú Bajo en Calorías 1	30	Tostadas de Aguacate	
2	Menú Bajo en Calorías 1	31	Ensalada de Quinoa	
3	Menú Saludable 1	4	Pechuga de Pollo a la Plancha	Atún enlatado
3	Menú Saludable 1	4	Pechuga de Pollo a la Plancha	Pasta integral
3	Menú Saludable 1	5	Tofu Stir-Fry	Filete de pavo
3	Menú Saludable 1	5	Tofu Stir-Fry	Quinoa
3	Menú Saludable 1	32	Pechuga de Pavo a la Parrilla	
3	Menú Saludable 1	33	Sopa de Tomate	
4	Menú Bajo en Carbohidratos 1	6	Ensalada de Atún	Garbanzos
4	Menú Bajo en Carbohidratos 1	6	Ensalada de Atún	Pollo a la mostaza
4	Menú Bajo en Carbohidratos 1	7	Pasta Integral con Verduras	Espinacas
4	Menú Bajo en Carbohidratos 1	7	Pasta Integral con Verduras	Salmón al vapor
4	Menú Bajo en Carbohidratos 1	34	Tofu al Wok	
4	Menú Bajo en Carbohidratos 1	35	Ensalada de Garbanzos y Atún	
5	Menú Rico en Fibra 1	8	Filete de Pavo a la Parrilla	Pollo con brócoli

5	Menú Rico en Fibra 1	8	Filete de Pavo a la Parrilla	Ensalada de garbanzos
5	Menú Rico en Fibra 1	9	Ensalada de Quinua	Pasta de lentejas
5	Menú Rico en Fibra 1	9	Ensalada de Quinua	Pavo asado
5	Menú Rico en Fibra 1	36	Pasta de Lentejas con Espinacas	
5	Menú Rico en Fibra 1	37	Salmón al Horno con Limón y Alcaparras	
6	Menú Equilibrado 2	10	Tofu a la Parrilla	Ensalada de pepino
6	Menú Equilibrado 2	10	Tofu a la Parrilla	Sopa de champiñones
6	Menú Equilibrado 2	11	Sopa de Calabaza	Pollo al limón
6	Menú Equilibrado 2	11	Sopa de Calabaza	Pescado al horno
6	Menú Equilibrado 2	38	Pollo Asado con Verduras	
6	Menú Equilibrado 2	39	Ensalada de Pavo y Col Rizada	
7	Menú Bajo en Calorías 2	12	Salmón al Vapor	Col rizada
7	Menú Bajo en Calorías 2	12	Salmón al Vapor	Limón
7	Menú Bajo en Calorías 2	13	Pollo con Brócoli	Comino
7	Menú Bajo en Calorías 2	13	Pollo con Brócoli	Mostaza
7	Menú Bajo en Calorías 2	40	Tofu a la Parrilla con Brócoli	
7	Menú Bajo en Calorías 2	41	Sopa de Champiñones con Tofu	
8	Menú Saludable 2	14	Ensalada de Garbanzos	Nuez
8	Menú Saludable 2	14	Ensalada de Garbanzos	Alcaparras
8	Menú Saludable 2	15	Pechuga de Pollo a la Mostaza	
8	Menú Saludable 2	42	Pechuga de Pollo al Limón	
8	Menú Saludable 2	43	Salmón a la Parrilla	
9	Menú Bajo en Carbohidratos 2	16	Sopa de Espinacas	

9	Menú Bajo en Carbohidratos 2	17	Tofu a la Barbacoa	
9	Menú Bajo en Carbohidratos 2	44	Ensalada de Frijoles Negros y Maíz	
9	Menú Bajo en Carbohidratos 2	45	Pasta Integral con Pesto	
10	Menú Rico en Fibra 2	18	Salmón al Horno con Limón	
10	Menú Rico en Fibra 2	19	Pollo con Curry	
10	Menú Rico en Fibra 2	46	Tofu al Curry con Coliflor	
10	Menú Rico en Fibra 2	47	Sopa de Lentejas y Espinacas	
11	Menú Equilibrado 3	20	Ensalada de Frijoles Negros	
11	Menú Equilibrado 3	21	Pasta de Lentejas	
11	Menú Equilibrado 3	48	Pechuga de Pavo a la Mostaza	
11	Menú Equilibrado 3	49	Salmón al Vapor con Limón	
12	Menú Bajo en Calorías 3	22	Pavo Asado	
12	Menú Bajo en Calorías 3	23	Ensalada de Pepino	
12	Menú Bajo en Calorías 3	50	Ensalada de Quinoa y Aguacate	
12	Menú Bajo en Calorías 3	51	Pasta de Lentejas con Champiñones	
13	Menú Saludable 3	24	Sopa de Champiñones	
13	Menú Saludable 3	25	Pollo al Limón	
13	Menú Saludable 3	52	Pavo Asado con Zanahorias	
13	Menú Saludable 3	53	Ensalada de Espinacas y Fresas	
14	Menú Bajo en Carbohidratos 3	26	Pescado al Horno	
14	Menú Bajo en Carbohidratos 3	27	Ensalada de Col Rizada	

14	Menú Bajo en Carbohidratos 3	54	Tofu a la Parrilla con Salsa Teriyaki	
14	Menú Bajo en Carbohidratos 3	55	Sopa de Calabaza con Nuez Moscada	
15	Menú Rico en Fibra 3			
16	Menú Equilibrado 4			
17	Menú Bajo en Calorías 4			
18	Menú Saludable 4			
19	Menú Bajo en Carbohidratos 4			
20	Menú Rico en Fibra 4			
21	Menú Equilibrado 5			
22	Menú Bajo en Calorías 5			
23	Menú Saludable 5			
24	Menú Bajo en Carbohidratos 5			
25	Menú Rico en Fibra 5			
27	Menú Rico en Carbohidratos 1	56	Avena con nueces y arandonos	Avena (100g)
27	Menú Rico en Carbohidratos 1	56	Avena con nueces y arandonos	Nuez
27	Menú Rico en Carbohidratos 1	56	Avena con nueces y arandonos	Arandano
30	Menú Equilibrado 6	57	Ensalada de espinacas con pollo a la parrilla	Espinacas
30	Menú Equilibrado 6	57	Ensalada de espinacas con pollo a la parrilla	Queso Feta
30	Menú Equilibrado 6	57	Ensalada de espinacas con pollo a la parrilla	Pollo al limón
30	Menú Equilibrado 6	57	Ensalada de espinacas con pollo a la parrilla	Aderezo de Vinagre

33	Menú Rico en Carbohidratos 2	58	Batido de proteínas	Espinacas
33	Menú Rico en Carbohidratos 2	58	Batido de proteínas	Platano
33	Menú Rico en Carbohidratos 2	58	Batido de proteínas	Semilla de Chia
33	Menú Rico en Carbohidratos 2	58	Batido de proteínas	Leche de Almendra
37	Menú Rico en Carbohidratos 3	59	Tofu Salteado	Tofu
37	Menú Rico en Carbohidratos 3	59	Tofu Salteado	Brócoli
37	Menú Rico en Carbohidratos 3	59	Tofu Salteado	Arroz Integral Cocido
39	Menú Equilibrado 7	60	Pollo Asado con vegetales	Pollo
39	Menú Equilibrado 7	60	Pollo Asado con vegetales	Esparragos al Horno
39	Menú Equilibrado 7	60	Pollo Asado con vegetales	Ensalada de Tomate y Pepino
41	Menu Saludable 6	61	Omelet de claras de huevo	Omelet de Clara de Huevo
41	Menu Saludable 6	61	Omelet de claras de huevo	Espinaca
41	Menu Saludable 6	61	Omelet de claras de huevo	Champinhon
44	Menu Saludable 7	62	Pechuga de pollo con brocoli y col rizada	Pollo
44	Menu Saludable 7	62	Pechuga de pollo con brocoli y col rizada	Brócoli
44	Menu Saludable 7	62	Pechuga de pollo con brocoli y col rizada	Col rizada
46	Menu Saludable 8	63	Salmon Al vapor con esparragos	Salmón
46	Menu Saludable 8	63	Salmon Al vapor con esparragos	Esparragos al Horno

46	Menu Saludable 8	63	Salmon Al vapor con esparragos	Quinua
48	Menu Saludable 9	64	Yogur Griego Sin azucar con bayas	Yogur Griego
48	Menu Saludable 9	64	Yogur Griego Sin azucar con bayas	Bayas
48	Menu Saludable 9	64	Yogur Griego Sin azucar con bayas	Nuez
49	Menu Rico en Calorias 6	65	Ensalada de Pollo y aguacate	Espinaca
49	Menu Rico en Calorias 6	65	Ensalada de Pollo y aguacate	Pollo
49	Menu Rico en Calorias 6	65	Ensalada de Pollo y aguacate	Aguacate
49	Menu Rico en Calorias 6	65	Ensalada de Pollo y aguacate	Aderezo de Vinagre
51	Menu rico en Carbohidratos 4	70	Filete de Pollo con brocoli	Pollo a la Parrilla
51	Menu rico en Carbohidratos 4	70	Filete de Pollo con brocoli	Brócoli
52	Menu rico En Calorias	71	Batido de Platano	Batido de Platano
52	Menu rico En Calorias	71	Batido de Platano	Nuez
52	Menu rico En Calorias	71	Batido de Platano	Avena (100g)