

1300 KCAL

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|-----------------|---|--|--|---|--|---|--|
| DESAYUNO | Huevo con nopal -2 pz huevo -1 tz nopal -2 cdta aceite -1 pz tortilla Licudo de manzana -1 pz manzana -1 tz leche deslactosada light | Huevo con ejotes -2 pz huevo -1 tz ejotes -2 cdta aceite Licudo de papaya -1 tz papaya -1 tz leche deslactosada ligh | Machaca con verdura -30 gr machaca -2 cdta aceite -1 tz verdura (chile, cebolla, tomate) -2/3 pz agua -2 pz tortilla -1 pz pera | Omelette -2 claras de huevo -20 gr queso panela -1 reb jamón -2 cdta aceite -2/3 pz aguacate -1 tz ensalada fresca -2 pz tortilla | Sopita con verdura -2 pz tortilla -1 tz verdura (chile, tomate, cebolla) -3 cdta aceite Licudo de fresa -1 tz leche deslactosada ligh -1/2 tz fresas | Enchiladas de pollo -50 gr pollo deshebrado -2/3 pz chile poblano -3 pz tortilla de maiz -2 cdta aceite Agua de fresa -1 tz fresa | Huevo con jamón -2 claras de huevo -2 cdta aceite -2 reb de jamón -2 pz tortilla Licudo de papaya -1 tz papaya -1 tz leche deslactosada ligh |
| CM | -1 tz de melón | -1 tz de papaya | -1 tz jicama | -1 pz pera | -2 pz naranja | -1/3 tz yogurt bajo en grasa | -1 pz pera |
| COMIDA | Pollo con verdura -60 gr pechuga de pollo -1 tz verdura (cebolla, chile y tomate) -1/2 tz zanahoria -1 pz tortilla -2 cdta aceite | Tostadas de pollo -40 gr pollo desherbado -2 cd guacamole -1 tz lechuga -1/2 tz calabaza -1/2 tz chayote -1/4 tz zanahoria rallada -2 pz tostada | Caldo de papa -3/4 pz papa -80 gr queso fresco -1/3 pz aguacate | Cazuela -90 gr cuete de res -1/2 pz calabaza -1/2 tz ejotes -1/2 tz zanahoria -1/2 tz repollo -2 pz tortilla | Pollo a la plancha c/ verduras al vapor -80 gr de pechuga de pollo -1 tz verdura (cebolla, chile y tomate) -1/2 tz arroz -1 tz brócoli -1/4 tz zanahoria | Albóndigas de res -60 gr carne molida -1/2 pz calabaza -1/2 tz zanahoria -1/2 tz chayote -2 pz tortilla | Salpicón -75 gr carne deshebrada -1 tz de ejote -1 tz calabaza -1/2 tz Zanahoria picada -1 tz verdura (cebolla y tomate) -2 pz tostadas 1cdta aceite |
| CV | -2 pz guayaba | -1 pz manzana | -1 tz leche deslactosada ligh | | -1 manzana | -1/2 tz jicama | -1 pz manzana |
| CENA | Chilaquiles verdes -2/3 pz chile poblano -3 pz tortilla -3 cdt aceite -1/2 tz ensalada fresca | Quesadillas -40 gr queso panela -2 pz tortilla | Cereal con leche -1 tz leche deslactosada ligh -1 tz cereal sin azúcar -1 tz papaya | Licudo con avena -3/4 tz avena cocida -1 tz leche deslactosada ligh -1 tz fresas | Bistec -50 gr carne de bistec -1 tz verdura (tomate, cebolla, chile) -2 cdta aceite -2 pz tortilla | Calabaza con verdura -1 pz calabacita --1 tz verdura (cebolla, chile y tomate) -2 cdta aceite -2 pz guayaba | Ejotes con verdura -1/2 tz ejotes --1/2 tz verdura (cebolla, chile y tomate) -1 pz tortilla |