

1500 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Entomatadas 2 huevos 2 pzas de tortillas 1 1/2 cditas de aceite 1/3 tza de frijol	Huevo con ejotes 2 huevos 1 tza de ejotes 3 tortillas de maíz 1 cdita de aceite 1/3 aguacate	Huevo con machaca 2 huevos 60gr machaca 3 tortillas 1/3 aguacate 1 cditas de aceite	Nopales con verdura 1 tza de nopales 1 tomate 1/4 tza de cebolla 2 cdita de aceite 3 tortillas de maíz	Huevos estrellados 2 huevos 3 tortillas 1 cdita de aceite 1/3 aguacate	Huevo con jamón 2 huevos 2 Reb de jamón 1 cdita de aceite 2 tortillas de maíz	Huevos estrellados 2 huevos 2 tortillas de maíz 2 cdita de aceite 1/3 frijol 1/3 aguacate
CM	1 plátano	1 manzana roja 1 mandarina	1 tza de papaya	1 plátano	1 tza de papaya	1 plátano	1 pera
COMIDA	Bistec de res 105gr bistec de res 1 tomate 1/4 tza de cebolla 3 pzas de tortillas de maíz 1 cdita de aceite 1/3 aguacate	Ensalada de pollo 90gr pechuga de pollo Lechuga Zanahoria Apio 2 cditas de mayonesa 3 tostadas horneadas	Espagueti con carne 1 tza de espagueti 1 1/2 cdita de mantequilla 1/2 tza de puré de tomate 60gr carne molida 40 gr queso Oaxaca 1 tza de pepino sin Semilla	Tostadas de pollo 1/3 tza de frijol 90gr pechuga de pollo Lechuga tomate Cebolla Zanahoria 1/3 aguacate 3 cditas de crema	Tacos de asada 3 tortillas 90gr carne de res Salsa 1/3 aguacate 1 tza de pepino sin semilla	Pollo con verdura 90gr pechuga de pollo 1 tomate 1/4 tza de cebolla 1/2 tza de zanahoria 1 cdita de aceite 3 tortillas de maíz 1/3 aguacate	Caldo de pollo 60 gr pechuga 1/2 tza de zanahoria 3 tortillas 1/2 tza calabaza 1/2 tza de brócoli
CM	1 tza de papaya	1 tza de papaya 1 mandarina	1 pera	1 manzana	1 manzana	1 pera	1 manzana
CENA	Calabacitas guisadas 1 tza de calabaza 1/4 tza de cebolla 3 tortillas 1 cdita de aceite 1/3 aguacate 1 tza de pepino	Tacos de panela 3 tortillas de maíz 80gr queso panela Salsa cruda	Entomatadas 3 tortillas 1 tomate 1/4 tza de cebolla 1 cdita de aceite 1/3 tza frijol	Sándwich de jamón 2 panes integrales 2 reb de jamón Lechuga Tomate Cebolla 1/3 aguacate	Ejotes con verdura 1 tza de ejotes 1 tomate 1 cdita de aceite 1/4 tza de cebolla 3 tostadas 1/3 aguacate	Atún 60gr atún 1 tza de pepino Lechuga Zanahoria 1/3 aguacate 3 tostadas	Sándwich de queso panela 2 panes integrales 80gr queso panela Lechuga Tomate Cebolla Chile 1/2 aguacate 1 tza de papaya