

1500 KCAL

	DESAYUNO	CM	COMIDA	CV	CENA
LUNES	Huevo Revuelto 2 huevos 1 cdita. Aceite 1/3 tza de frijol 1/3 aguacate 1 plátano	1 manzana verde	Chop Suey 90 gr de pechuga de pollo ½ tza de zanahoria ½ tza de chayote ½ tza de apio Cebolla blanca 1 tza de frijolillo 1 ½ cdita. Mantequilla ¼ tza de arroz	1 pera	Quesadillas 3 tortillas de maíz 80 gr queso Oaxaca Salsa cruda 2/3 aguacate
MARTES	Huevo 2 huevos 2 tortilla de maíz 1 cdita. De aceite 1/3 aguacate	1 pera	Quesadillas C/Carne Asada 3 tortillas de maíz 80 gr queso Oaxaca 60 gr carne asada Salsa 1/3 aguacate -ensalada Lechuga, tomate, ½ taza de pepino Limón	1 plátano	Calabacitas guisadas 1 tza de calabacita ¼ tza de cebolla blanca ¼ tza de elote 1 cdita. De aceite 1 tortilla de maíz 1/3 tza de frijol 1/3 aguacate
MIERCOLES	Huevo Con Salchicha 2 huevos 1 salchicha 1 cdita, de aceite	1 manzana roja	Tostadas De Res 3 tostadas horneadas 90 gr de carne de res 1/3 tza de frijol 1 tza de lechuga ½ tza de zanahoria ½ tza de pepino 1/3 aguacate 40 gr queso fresco	1 tza de papaya	Papas Con Verdura 1 papa Tomate Cebolla Chile 40 gr queso Oaxaca 1/3 tza de frijol
JUEVES	Omelette 2 huevos 2 reb. De jamón 40 gr queso Oaxaca 2 tortillas ½ cdita. De aceite 1 tza. Melón	1 tza. Papaya	Enchiladas De Pollo 3 tortillas 90 gr pechuga de pollo Tomatillos Cebolla y chile 2 cditas.. De crema 1/3 aguacate	1 plátano	Calabacitas guisadas 1 tza. De calabaza ¼ tza de cebolla blanca Chile 40 gr queso fresco 2 tortillas de maíz 1 cdita. De aceite 1/3 aguacate
VIERNES	Huevos Con Nopales 2 huevos 1 tza. De nopales 1 cdita. De aceite 1/3 frijol 1/3 aguacate 1 tza de melón o papaya	1 manzana verde	Carne De Res Deshebrada 90 gr de carne de res ½ tza de zanahoria 1 tomate ¼ tza de cebolla Chile 1 tortilla de maíz 1/3 frijol	1 plátano	Sándwich 2 reb. De pan integral 2 reb. De jamón 40 gr de queso panela 1/3 de aguacate Lechuga o espinacas, tomate y cebolla 2 cditas. De mayonesa
SABADO	Ejotes Rancheros 1 tza de ejotes 1 tomate ¼ tza de cebolla Chile 1 cdita. Aceite 1/3 frijol 2 tortillas 1/3 aguacate	1 tza de fresas o 1 manzana roja	Bistec 90 gr de bistec de res 1 tomate ¼ tza de cebolla Chile y cilantro ¼ tza de arroz 2 tortillas de maíz 1 cdita. De aceite 1/3 aguacate	2 naranjas	Sándwich De Pollo 2 reb de pan integral 60 gr de pechuga de pollo 2 cditas. De mayonesa 1/3 aguacate Lechuga, tomate y cebolla
DOMINGO	Huevos Revueltos 2 huevos 1 cditas. De aceite 2 tortillas 1/3 tza de frijol 1/3 aguacate	1 plátano 1 naranja	Pescado A La Plancha 120 gr de pescado 1 cdita. Mantequilla ½ tza de brócoli ½ tza de coliflor ½ tza de zanahoria 1/3 aguacate ¼ tza de arroz	1 manzana verde 1 naranja	Chile Relleno 1 chile poblano 80 gr queso panela ½ tza de calabaza ¼ tza de cebolla blanca 1/3 aguacate 2 cdas. De crema ¼ tza de arroz