

| 1500 KCAL | DESAYUNO | CM | COMIDA | CV | CENA |
|------------------|--|---|---|---|---|
| LUNES | Ensalada de nopal 1 tza de nopal ½ pza de jitomate Cebolla 80gr de queso 2 pzas de tostadas horneadas Licuado 1 taza de leche descremada , 1 pza. de manzana | 1 naranja | Pescado empapelado 90gr de pescado 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla ½ tza de pepino sin semilla ½ tza de arroz blanco 1 pzas de tortillas de maíz | 1 pera | Calabaza con queso 1 tza de calabaza 40gr de queso panela 1/3 tza de cebolla 1 pza de tortillas |
| MARTES | Yogurt con fruta ¾ tza de yogurt 1 pza de manzana 1 reb de pan tostado | 1 manzana | Ensalada 120gr de queso panela 1 tza de lechuga picada 1/3 tza de zanahoria rallada ½ tza de jitomate ½ tza de pepino sin semilla 2 pzas de tostada horneada | 1 taza Yogurt natural ½ pza de pera | Queso Entomatado 20 gr de queso fresco 2 pzas de tortilla 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca |
| MIÉRCOLES | Quesadillas 40gr de queso Oaxaca 2 pzas de tortillas 1 pza. de aguacate hass | 1 naranja | Albóndigas de pescado 90gr de pescado 1 tza de verduras (chayote, ejotes, zanahoria) 3 pzas de tortilla de maíz | 1 taza Jícama picada 1 pza de pera | Yogurt con fruta 1 taza de yogurt natural 3cdas de granola 1 manzana |
| JUEVES | Nopal c/verdura 1 taza de nopal 1 pza. de tomate ¼ taza de cebolla 1/3 taza de frijol molido 3 pizzas de tostadas horneadas | 1 pza de manzana | Caldo de verduras con Queso 1 calabaza, chayote, ejotes 120gr de queso panela 1 pza. Jitomate ¼ taza Cebolla 1/3 pza. de Aguacate hass 3 pzas de tortilla de maíz. | 1 naranja | Licuado 1 tza de leche descremada 2 cda de avena ½ tza de papaya 1 pza de manzana 2 reb de pan tostado |
| VIERNES | Enfrioladas ½ tza de frijol cocido 2 tortillas de maíz 1cda de aceite ½ pza. de aguacate hass | 1 taza de yogurt natural 1 pza. de pera | Pescado a la plancha 75gr de pescado ½ taza de ejotes cocidos ½ pza. de calabaza 1 tza de pepino 3 tortillas | 1 manzana 1 naranja | Ejotes con verdura 1 tza de ejotes cocidos 1/3 tza de cebolla blanca 1 pza de jitomate 2 pzas de tostadas horneadas |
| SÁBADO | Licuado 3 cdas de avena 1 tza de leche descremada 1 pza de pera | 1 naranja | Res a la mexicana 90gr de carne de res 3 pza de tortillas de maíz ½ tazza de salsa de tomate (tomate, cebolla, cilantro, limón) 1 tza de pepino y lechuga | 2 tza de pepino | Calabacitas guisadas 1 tza de calabaza cocida 1/3 tza de cebolla blanca 1 reb de queso panela 2 pzas de tortilla de maíz ½ pza. de chile poblano 1/3 taza de frijol molido |
| DOMINGO | ejotes 2 pzas de tortilla ½ taza de ejotes 1 pza. de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 1 naranja | 1 taza de yogurt 1 pza de pera | Pescado al vapor 75gr de pescado 3 tortillas de maíz 1 ½ taza Lechuga ½ pza. de jitomate ½ tza de pepino 1/3 de frijol molido | 2 naranjas | Tostadas de queso 2 pzas de tostadas horneada ½ pza. de jitomate ½ tza e pepino 2 tza de lechuga 1/3 tza de zanahoria rallada 30gr de queso fresco |