

1700 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Entomatadas 2 pza. de tortilla de maíz 2 pza. de jitomate ¼ taza de cebolla blanca rebanada 1cda de aceite Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano	Quesadillas 3 pzas de tortillas de maíz 60 gr de queso Oaxaca 2 reb de jamón de pavo 1 reb pan tostado 1 pera	Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de pera 1 reb pan tostado	Huevo Con Nopal 1 tza de nopal 1 pza. de huevo 1 cdita de aceite ¼ taza de cebolla 2 pza. de jitomate 1 manzana	Huevo Con Verdura 1 pza. de huevo ½ tza de ejotes 1 pza. jitomate 1cdita de aceite ½ taza de cebolla 2 pza. de tortilla Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano	Cereal Con Leche 1 tza de leche descremada ½ tza de cereal sin azúcar ½ pza de pera 1 pza de manzana	Huevo C/Ejotes 1 pza de huevo 1 tza de ejotes 1 pza de jitomate 1cdita de aceite Licuado 1 tza de leche descremada 1 pza de pera
CM	1 pza. de pera 1 naranja	1 pza. de pera 1 taza de yogurt	1 manzana 1 taza de yogurt	1 taza de yogurt 1 pera	1 manzana 1 taza de jícama picada	1 manzana ½ pza de plátano	1 plátano
COMIDA	Caldo De Pollo 100gr de queso panela 2 pza. de jitomate ½ taza de zanahoria picada ½ taza de ejotes cocidos 1/3 de aguacate hass 1cda de aceite 2 pzas de tortilla de maíz 1 manzana	Albóndigas 120gr de carne molida de res ½ taza de zanahoria picada 1 taza de ejotes 1 pza. de jitomate ¼ taza de cebolla 1cda de aceite 2 pzas de tortilla de maíz	Pescado Con Verduras 120 gr de pescado 1/3 tza de cebolla blanca ½ pza de chile serrano ½ tza de arroz al vapor 1 tza de lechuga picada 7 pzas de tomate cherry ½ tza de pepino sin semilla 2 pzas de tortilla de maíz 1 pera	Deshebrado De Pollo 75gr de pechuga de pollo ½ taza de zanahoria ½ taza de chayote 2 pza de jitomate ½ pza de papa 1 cda de aceite 2 pzas de tortilla de maíz	Ensalada De Atún 90gr de atún en agua 1 ½ taza de lechuga Picada ½ taza de ejotes cocidos ½ taza de zanahoria 1 pza. de aguacate hass rallada 3 tostadas horneadas	Ensalada De Pollo 120gr de pollo 2 pza de jitomate 1 tza de lechuga y espinacas ½ tza de zanahoria 1 tza de pepino reb (sin semilla) 1cdita de aceite 1 pza de tostada	Caldo Ejotes 1 tza de ejotes cocidos 2 pza de jitomate ½ tza de cebolla blanca 2/3 de aguacate hass 2 pzas de tortilla de maíz 40gr de queso fresco 1 tza de melón picado
CV	1 pza. de plátano	1 pera 1 naranja	1 plátano	1 manzana 1 naranja	1 manzana	1 pera 1 naranja	1 manzana
CENA	Calabacitas Guisadas 1 pza. de calabacita ¼ taza de cebolla blanca Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de manzana	Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano 1 pza. de pan Tostado	Ejotes Con Verdura 1 tza de ejotes 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 40gr de queso fresco 2 pzas de tortadas horneadas	Cereal Con Fruta ½ taza de cereal sin azúcar 1 pza. de plátano ½ pza. de pera 1 taza leche descremada	Yogurt Con Fruta 1 tza de yogurt natural 1 tza de papaya ½ tza de fresas Sin granola	Tacos de Verdura 2 pza de tortillas de maíz 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 1/3 de aguacate hass 1 reb de queso fresco Licuado 1 tza de leche descremada 1 plátano	Quesadillas 2 pzas de tortilla de maíz 60 gr de queso Oaxaca 1/3 de aguacate hass Salsa 2pza de tomate rebanado ¼ de cebolla blanca Cilantro al gusto