

# **1700 KCAL**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<b>Omelet</b> 2 pz de huevo 30gr de queso Oaxaca 2 pza. de jitomate $\frac{1}{2}$ taza de cebolla $\frac{1}{2}$ taza de champiñones 1 pza. de tortilla de maíz	<b>Huevo Cocido</b> 1 pza de huevo 1 tza de pepino s/s 1 pza de jitomate reb 1cda de aceite 40gr de queso panela 2 pzas de tortillas 1 manzana	<b>Papas C/Verdura</b> 1 pza. de papa 2 pzas de jitomate $\frac{1}{2}$ taza de cebolla 80gr de queso fresco 2 pzas de tortilla de maíz 1 pza. de manzana	<b>Yogurt C/Fruta</b> 1 taza de yogurt 1 pza. de manzana 1 pza. de plátano 1 reb de pan tostado	<b>Huevo</b> 2 claras de huevo 1 taza de nopal 2 pza. de jitomate 1 cda de aceite 1 pza. de tortilla de maíz 1 manzana	<b>Ejotes Con Verdura</b> $\frac{1}{2}$ taza de ejotes 1 pza. de jitomate $\frac{1}{2}$ taza de cebolla 40g r de queso fresco 3 pzas de tortilla de maíz 1 plátano	<b>Cereal</b> 1 taza de leche descremada $\frac{1}{2}$ taza de cereal s/azúcar 1 pza. plátano
<b>CM</b>	1 pza. de plátano 1 naranja	1 pza. de pera	1 taza de melón	1 pera	1 taza de melón 1 naranja	1 plátano	1 pera
<b>COMIDA</b>	<b>Deshebrado De Res</b> 60gr de carne de res $1\frac{1}{2}$ pza. de zanahoria $\frac{1}{2}$ pza. de papa $\frac{1}{2}$ taza de cebolla 2 pzas de jitomate $1\frac{1}{3}$ de aguacate hass $2\frac{2}{3}$ taza de arroz blanco 3 cditas de mantequilla 2 pzas de tortilla de maíz	<b>Cazuela</b> 90gr carne de res $\frac{1}{2}$ pza. de papa $1\frac{1}{2}$ pza. de zanahoria 1 pza. de jitomate $\frac{1}{2}$ tza de ejotes 2 pzas de tortillas	<b>Pescado Al Vapor</b> 100gr de pescado $\frac{1}{2}$ taza de cebolla Ensalada 1 tza de lechuga 1 pza de jitomate $\frac{1}{2}$ tza de pepino sin semilla $1\frac{1}{2}$ pza de aguacate hass 2 cditas de aceite 2 pzas de tortilla	<b>Nopal C/Carne Y Chile</b> 1 taza de nopal 90 gr de carne de res 1 pza. de chile 1 tza de lechuga $\frac{1}{2}$ taza de cebolla 1 cda de aceite 3 pzas de tortilla de maíz	<b>Consomé De Pollo</b> 75gr de pollo de consomé $1\frac{1}{2}$ pza. de zanahoria $\frac{1}{3}$ taza de arroz blanco 1 taza de ejotes 2 tortillas de maíz	<b>Enchiladas</b> 3 tortillas de maíz 75gr de pollo 1cda de aceite 40gr de queso fresco $1\frac{1}{2}$ taza de lechuga picada 1 pza. de jitomate 1 pza. de zanahoria $\frac{1}{2}$ jugo de tomate $\frac{1}{2}$ pza de aguacate hass 1 pza. de jitomate	<b>Ensalada De Atún</b> 100gr de atún en agua $1\frac{1}{2}$ taza de lechuga picada $\frac{1}{2}$ pza. de papa $1\frac{1}{2}$ pza. de zanahoria $\frac{1}{4}$ taza de pepino $\frac{1}{2}$ pza de aguacate hass 3 pzas de tostadas horneadas
<b>CV</b>	1 taza de melón	1 pza. de manzana 1 naranja	1 pza de pera 1 naranja	1 pza de plátano	1 pera	1 pera 1 naranja	1 taza de melón 1 naranja
<b>CENA</b>	<b>Cereal</b> 1 taza de leche descremada $\frac{1}{2}$ taza de cereal (sin azúcar) 1 pza. de plátano	<b>Sándwich</b> 2 reb de pan integral 1 reb de jamón 20gr de queso fresco $1\frac{1}{3}$ aguacate hass $\frac{1}{2}$ pza de jitomate Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de manzana	<b>Yogurt C/Fruta</b> 1 taza de yogurt 1 pza. de plátano 1 manzana	<b>Quesadillas</b> 3 pzas de tortilla de maíz 60gr de queso Oaxaca $\frac{1}{2}$ pza de aguacate hass Salsa: 2 pzas de jitomate $\frac{1}{4}$ taza de cebolla Cilantro 1 naranja	<b>Machaca Con Verdura</b> 40gr de machaca de res 1 pza de jitomate $\frac{1}{3}$ tza de cebolla blanca 1 pza de tortilla de maíz 1 tza de pepino sin semilla	<b>Licuado</b> 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano 2 reb de pan tostado	<b>Calabacitas Guisadas</b> 1 pza. de calabaza 40 gr de queso fresco 2 pzas de jitomate $\frac{1}{4}$ taza de cebolla 3 pzas de tortilla de maíz 1 pza. plátano