

1400 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Huevo con ejotes 2 huevos 1 tza de ejotes 2 tortillas 1/3 tza de frijol 1 cditas de aceite	Calabacitas guisadas 1 tza de calabaza 1/4 tza de cebolla 2 cditas de aceite 3 tortillas de maíz	Sopitas con huevo 2 huevos 2 tortillas de maíz 2 cditas de aceite 1/3 aguacate	Sándwich 2 panes integrales 1 reb de queso panela 1/3 aguacate Lechuga Tomate Cebolla 1 tza de pepino sin semilla	Ejotes con verduras 1 tza de ejotes 1/4 tza de cebolla 2 cditas de aceite 3 tortillas 1/3 tza de frijol	Huevo con machaca 2 huevos 30 gr machaca 3 tortillas 2 cditas de aceite	Huevo con ejotes 2 huevos 1 tza de ejotes 2 tortillas 1 cdita de aceite
CM	1 pza de fruta	1 pza de fruta	1 pza de fruta	1 pza de fruta	1 pza de fruta	1 pza de fruta	1 pza de fruta
COMIDA	Tacos de carne molida 3 tortillas de maíz 90gr carne de res 1 tomate 1/4 tza de cebolla 1 1/2 cditas de aceite 1/3 aguacate	Tostadas de pollo 3 tostadas 1/3 tza de frijol 90gr pechuga Lechuga Tomate Cebolla Zanahoria 3 cditas de crema 1/3 Aguacate	Enchiladas de pollo 90gr pechuga 3 tortillas Puré de tomate Lechuga Tomate Cebolla 1/3 aguacate	Pechuga de pollo a la plancha con verduras 90gr pechuga de pollo 1/2 tza de zanahoria 1/2 tza de pepino 3 tortillas de maíz 1/3 aguacate	Tacos de asada 3 tortillas 90gr carne de res Salsa 1/3 aguacate 1 tza de pepino sin semilla	Caldo de pollo 60gr pechuga 1/2 tza de calabaza 1/2 tza de zanahoria 3 tortillas	Calabacitas guisadas 1 tza de calabaza sin semilla 1/3 tza de cebolla blanca 2 pza de tortillas de maíz
CV	1 pza de fruta	1 pza de fruta	1 pza de fruta	1 pza de fruta	1 pza de fruta	1 pza de fruta	1 pza de fruta
CENA	Avena 1/2 tza de avena 1 tza de leche de almendras 1 pan integral 1 plátano	Sándwich 2 panes integrales 1 reb de queso panela Lechuga Tomate Cebolla 1/3 aguacate	Ejotes con verdura y queso 3 tostadas 1 tza de ejotes 1 tomate 1/4 tza de cebolla 1 cdita de aceite	Taquitos de queso 60gr de queso fresco Lechuga Pepino Zanahoria Apio 2 tortillas de maíz 1/3 aguacate	Frijol cocido ½ tza de frijol cocido ½ tza de salsa mexicana 1 pza de tortillas de maíz.	Sopitas con verdura 3 tortillas 1 tomate 1/4 tza de cebolla 1/3 aguacate 2 cditas de aceite	Carne asada 90gr carne de res ½ tza de salsa mexica 1 tza de tomate, lechuga, pepino 2 cebollas asadas 2 tortillas