

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<u>Huevo con frijoles</u> -2 pz de huevo -1 taza de frijoles cocidos -1 cucharadita de aceite <u>Bebida</u> Café sin azúcar <u>Complemento</u> -3 pz de tortilla -1/2 taza de manzana cocida	<u>Ensalada de atún</u> -1/3 de atún -1/3 taza de soya cocida -2 tazas de lechuga -1/2 taza pasta de tornillo cocido -3 cucharaditas de mayonesa <u>Complemento</u> 1 pz de bolillo <u>Bebida</u> -1 taza de te sin azúcar	<u>Sándwich de jamón</u> -4 pz de pan blanco -2 rebanadas de jamón -1/3 taza de frijoles molidos -1 taza de pepinos sin cascara <u>Bebida</u> <u>Café con leche</u> -1 tza de leche deslactosada. -2 cucharadas de azúcar	<u>Bowl de fruta tropical</u> -1 taza de mango picado -1 pz de manzana -1/2 taza de duraznos en almíbar -3 cucharadas de granola -1 taza de yogurt natural <u>Complemento</u> -1 taza de café o te sin azúcar -3 pz de pan tostado	<u>Tacos de huevo cocido con arroz</u> -2 pz de huevo cocido -1/2 taza de arroz blanco -1/3 taza de frijol molido <u>Complemento</u> -3 pz de tortilla <u>Bebida</u> <u>jugo de zanahoria</u> -1 taza de zanahoria -2 pz de jugo de limón	<u>Crepas hawaianas</u> -2 pz de crepas tamaño mediano -2 rebanas de jamón -30 g de queso Oaxaca -1/2 taza de piña en almíbar -3 cucharaditas de mantequilla <u>Complemento</u> -10 pz de galletas marías -café o te sin azúcar	<u>Brócoli con queso</u> -2 tazas de brócoli cocido -45 g de queso Oaxaca <u>Complemento</u> -1/4 taza de arroz cocido -1/3 taza de frijol molido <u>- Bebida</u> Café o te sin azúcar
CM	1 pz de barrita de amaranto	1 taza de papaya picada	1 pz de plátano	1 taza de jícama picada con limón o tajín al gusto	2 tazas de pepino rebanado sin cascara	-1/2 taza de betabel rayado	1 taza de melón picado
Comida	<u>Quesadillas de sardina</u> -2 pz de sardina en jitomate -4 pz de tortilla -3 cucharaditas de aceite <u>Complemento</u> <u>Sopa de fideo con verduras</u> -1 tza de sopa de sopa de fideo cocida -1/2 pz de jitomate -1/2 taza de zanahoria cocida ½ taza de calabacita en cubos	<u>Bistec en salsa verde con papas y nopales</u> -90 g de bistec de res -2 tazas de salsa de salsa verde -1 pz de papa cocida -1 taza de nopal picado cocido -1 cucharadita de aceite <u>Complemento</u> -1 taza de frijoles cocidos -3 pz de tortilla <u>Bebida</u> Agua de limón sin azúcar	<u>Pechuga asada</u> -90 g de pechuga -1 cucharadita de aceite <u>Complemento</u> <u>ensalada de betabel</u> -1/2 taza de betabel -5 cucharaditas de cacahuete molido o picado -4 cucharaditas de ajonjolí -1/2 taza de zanahoria rayada -70 g de queso blanco	<u>Pambazos</u> -2 pz de bolillo sin migajón -1 pz de papa cocida -37 g de chorizo -2 tazas de lechuga -35 g de queso blanco -2 cucharadas de crema acida <u>Bebida</u> Agua de Jamaica sin azúcar	<u>Hot dog's</u> -3 pz de salchicha -3 pz de medianoches -1.5 cucharadita de mayonesa -1/2 jitomate picado -1/3 taza de cebolla picada <u>Bebida</u> Agua de limón sin azúcar	<u>Frijol con puerco</u> -3 tazas de frijol cocido -120 g de costilla de cerdo <u>Complemento</u> -1 pz de limón -4 pz de tortilla -salsa roja al gusto	<u>Pozole</u> -2 tazas de pozole blanco -90 g de pechuga deshebrada <u>Complemento</u> -1 ½ de lechuga -1/2 taza de rábanos -2 pz de limón -3 pz de tostadas -4 cucharadas de crema
Cena	<u>Hot cake's</u> -3 pz de hot cakes -5 cucharaditas de mermelada <u>Bebida</u>	<u>Batido de plátano</u> -1 taza de leche deslactosada -1/2 taza de yogurt natural	<u>Avena preparada</u> -1 taza de avena en hojuelas -1 pz de manzana cocida -canela en polvo -10 galletas marías molidas	<u>Huevo con ejotes</u> -2 pz de huevo - ½ taza de ejotes cocidos <u>Complemento</u> -2 pz de tortilla	<u>Cereal con leche</u> -1 tza de leche deslactosada -1 taza -1/2 taza de cereal sin azúcar -1 pz de plátano	<u>Papaya con yogurt</u> -1 taza de yogurt natural -1 taza de papaya	<u>Sándwich de huevo cocido</u> -1 cucharadita de mayonesa -1 pz de huevo cocido -2 pz de pan blanco

1800

	<u>licuado de guayaba</u> -1 taza de leche deslactosada -3 pz de guayaba pequeña	-2 cucharaditas de azúcar					