

1500 KCAL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostadas de huevo -2 pzas de huevo -2 reb de pan tostado integral -2/3 de aguacate -Salsa: 1 tomate, cebolla y chile	Omelette con salsa -2 pzas de huevo -salsa: 1 pza de tomate, cebolla y chile -2 cdita de aceite -2 tortillas de maíz -1/3 de aguacate -1/2 tza de frijol cocido	Nopales con verdura -1 tza de nopales -1/2 chile poblano -Cebolla -1 cdita de aceite -1 cdita de aceite -40 gr de queso panela -1/3 de aguacate -2 tortilla de maíz -½ tza de frijol cocido	Huevo c/espinaca - 2 claras de huevo -1 tza de espinacas -Cebolla y chile -1 cdita de aceite -2 tortillas de maíz	Tostadas de huevo -2 pzas de huevo -2 reb de pan tostado integral -2/3 de aguacate -40gr de queso panela -Salsa: 1 tomate, cebolla y chile	Ejotes c/verdura -1 tza de ejotes -1 pza de tomate, cebolla y chile -1 cdita de aceite -2 tortillas de maíz - 1 manzana	Sándwich de atún -2 reb de pan integral -60 gr de atún -1 ½ cdita de mayonesa -Lechuga, tomate, cebolla -1/3 de aguacate
CM	1 pza de manzana	1 pza de pera	-1 pza de plátano	-1 tza de Yogurt natural -1 pza de pera	1 pza de manzana	1 pza de plátano	1 pza de manzana
COMIDA	Pollo con verdura -120gr de pollo -1 pza de pimiento -1/4 tza de cebolla -1 pza de tomate -2 cditas de aceite -1/2 tza de frijol cocido -1/3 de aguacate -2 tortillas de maíz	Pollo deshebrado c/verdura -135gr de pollo -1 pza de tomate -cebolla y chile -1 cdita de aceite -1/3 pza de aguacate -2 tortillas de maíz	Pescado empapelado -160 gr de filete de pescado -1 pza de chile verde -1/4 tza de zanahoria -1 pza de tomate -1 cdita de mayonesa -1/2 tza de arroz cocido	Tacos de carne asada -2 tortilla de maíz -105gr de carne de res -4 cditas de guacamole -Salsa: tomate, cebolla, chile	Cazuela de Res -120g de carne de res -1/2 tza de zanahoria -1/2 tza de calabacita -1/2 tza de ejotes -1/2 pza de papa -2 tortillas de maíz	Pollo c/verduras al vapor -120 gr de pollo -1/2 tza de brócoli -1/2 tza de coliflor -1/2 zanahoria -1/2 tza de arroz cocido	Tostadas de pollo -105gr de pollo -2 tostadas -1/3 tza de frijol molido -40 gr de queso panela -Lechuga, tomate y cebolla -3 cditas de crema -1/3 de aguacate
CV	1 pza de manzana	1 pza de manzana	-1 pza de manzana	1 pza de pera	-1 tza de melón	1 ½ tza de melón	-1 pza de pera
CENA	Licuado de plátano -1 tza de leche descremada -1 pza de plátano -2 reb de pan tostado integral *Endulzar con stevia o splenda	Ensalada de nopal -1 tza de nopal -1/2 tza de pepino -1 pza de tomate -cebolla y chile -1/3 pza aguacate -2 tostadas -1 pza de pera	Guacamole -1 ½ pza de aguacate -1 tomate, cebolla y chile -2 tostadas de maíz horneadas -60gr de queso panela -1 pza de manzana	Tacos de pollo -2 tortillas de maíz -90gr de pollo -2/3 de aguacate -1 pza de manzana	Yogurt c/fruta -1 tza de Yogurt light -2 pzas de manzana -3 cdas de granola natural	Entomatas de queso -80 gr de queso panela -2 tortillas de maíz -1/4 tza de puré -2 cdita de aceite -Lechuga y cebolla -2 cditas de crema -1/3 de aguacate	Sopitas con verdura -2 tortillas de maíz -2 pzas de tomate -cebolla y chile -1 cdita e aceite -1 tza de melón