

**1300 KCAL**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>DESAYUNO</b>	<b>Ejotes a la mexicana y pan tostado.</b> Ejotes cocidos ½ tza 1/3 pza de jitomate ¼ tza Cebolla 80g de queso fresco. 1/3 pza de aguacate 2 reb de pan integral tostado.	<b>Sándwich de jamón de pavo</b> 2 reb de pan integral. 2 reb de jamón de pavo ½ tza de espinaca ¼ tza de zanahoria rallada	<b>Calabazas guisadas con quesadillas</b> ½ tza de calabacita 1/3 aguacate 1/3 jitomate 2 tortillas de maíz 80 g de queso panela	<b>Pollo en salsa de tomate</b> 60 g de pollo deshebrado 1/2 tza de puré de tomate 1/3 pza de aguacate 2 tortillas	<b>Ejotes a la mexicana y pan tostado.</b> Ejotes cocidos ½ tza 1/3 pza de jitomate ¼ tza Cebolla 80g de queso fresco. 1/3 pza de aguacate 2 reb de pan integral tostado ¼ tza de frijol cocido.	<b>Entomatadas</b> 2 tortillas Salsa de tomate casera 1/2 tza de nopal cocido 30 g de pollo 40 g de queso fresco	<b>Hot cakes avena</b> 2 claras de huevo 1 huevo ½ tza de zanahoria rallada 1 tza de avena en hojuelas 1 sobre de stevia Canela y vainilla al gusto	
<b>CM</b>	1 reb de piña 14 pzas de cacahuate	½ pza de pera 14 pzas de cacahuate	1 cdas de nueces mixtas 1 reb de piña	1 manzana 7 mitad de nueces	½ plátano 2 cditas de mantequilla de cacahuate.	1 cdas de nueces mixtas 1 reb de piña	1 manzana 10 almendras	
<b>COMIDA</b>	<b>Pescado empapelado</b> 150 g de pescado 1/3 jitomate Cebolla al gusto. ½ tza de chayote cocido ½ tza de arroz cocido ¼ tza de lentejas cocidas.	<b>Hamburguesa de res</b> 90 g de carne de res magra sin grasa 2 reb de pan thins Lechuga al gusto 30 g de queso Oaxaca. <b>Ensalada:</b> ½ tza de espinaca cocida ½ tza de champiñones	<b>Enchiladas</b> 2 pzas de tortilla 60 g de pollo Salsa verde casera sin aceite Lechuga y ½ tza de espinaca cocida 1/3 aguacate ½ tza de frijol cocido	<b>Caldo de pollo con verduras</b> ½ tza de ejotes cocidos ½ tza de zanahoria cocida 1/3 aguacate 60 g de pollo deshebrado ½ tza de arroz ½ tza de garbanzo cocido 1 tortilla	<b>Carne molida con verdura y arroz</b> Carne de res 60 g Arroz cocido ½ tza Zanahoria picada ½ tza Ejotes cocidos picados ½ tza	<b>Pescado empapelado</b> 150 g de pescado 1/3 jitomate Cebolla al gusto. ½ tza de chayote cocido ½ tza de arroz cocido ¼ tza de lenteja cocida	<b>Espagueti a la boloñesa</b> 1 tza de pasta cocida Salsa de tomate casera ½ tza de zanahoria cocida 60 g de carne de res magra sin grasa 1 cdita de aceite de canola	
<b>CV</b>	1 tza de papaya picada 10 almendras	½ plátano 2 cditas de mantequilla de cacahuate.	1 pera 10 almendras	1 manzana 14 cacahuates	1 tza de melón picado 1 cda de nueces mixtas	1 manzana 14 cacahuates	½ plátano 2 cditas de mantequilla de cacahuate.	
<b>CENA</b>	<b>Guacamole con queso panela.</b> 1/3 pza de aguacate 1/3 tomate ½ tza de nopal cocido 2 tostadas horneadas de maíz.	<b>Tostadas de frijol con queso fresco</b> 2 tostadas horneadas 80 g de queso fresco ½ tza de frijol cocido ½ tza de nopales cocidos	<b>Ensalada de atún</b> 1 lata de atún en agua drenado 1/3 aguacate ½ tza de pepino picado 1/3 jitomate Cebolla 2 tostadas de maíz horneadas	<b>Nopales con queso fresco</b> ½ tza de nopal cocido 80 g de queso fresco 1 tortilla.	<b>Tostadas de pollo</b> 2 tostadas de maíz horneadas Betabel rallado ¼ tza Pechuga de pollo sin piel 60 g Aguacate 1/3 pza	<b>Pan tostado con guacamole</b> 1 reb de pan integral 2 cdas de guacamole 80 g de queso fresco ½ tza de ejotes cocidos	<b>Verduras a la mexicana con pollo</b> ½ tza de ejotes cocidos 1/3 jitomate ¼ tza Cebolla 1/3 aguacate 60 g de pollo deshebrado ¼ tza de frijol cocido 1 tortilla	