

1500 KCAL

	DESAYUNO	CM	COMIDA	CV	CENA
LUNES	Quesadillas 20gr de queso fresco 2 pzas de tortillas 1 pza. de aguacate hass	1 naranja	Consomé de pollo 70gr pechuga de pollo 3 pzas de Zanahoria ½ taza Chayote ½ pza. Calabaza 3 pzas de tortilla de maíz	1 taza Jícama picada	Yogurt con fruta 1 taza de yogurt natural 3cdas de granola 1 pza. de plátano 1 manzana
MARTES	Nopal c/verdura 1 taza de nopal 1 pza. de tomate ¼ taza de cebolla 3 pizzas de tostadas horneadas	1 pera	Asado de res 60 gr de falda de res ½ pza. Papa 1 ½ tazas Lechuga 1 pza. Jitomate ¼ taza Zanahoria rallada ¼ taza Cebolla morada rebanada 1 cda de aceite 1/3 pza. de Aguacate hass 1/3 taza de frijol molido 2 pzas de tortilla de maíz.	1 naranja	Avena con fruta 1 tza de avena 1 pza de manzana 2 reb de pan tostado
MIERCOLES	Tacos de frijol 2 tortillas de maíz 1/3 taza frijol molido 1cda de aceite ½ pza. de aguacate hass	1 taza de yogurt natural 1 pza. de plátano	Cazuela de res 75gr de carne de res 2 pzas de zanahoria mini ½ taza de ejotes cocidos ½ pza. de calabaza ½ pza. de papa 2 tortillas	1 manzana 1 naranja	Ejotes con verdura 1 tza de ejotes cocidos 1/3 tza de cebolla blanca 1 pza de jitomate 2 pzas de tostadas horneadas
JUEVES	Papa c/verdura 1 ½ pza. de papa 1 pza. de jitomate ¼ taza de cebolla blanca ½ pza. de chile poblano 1 tortilla 1/3 taza de frijol molido	1 naranja	Ensalada de atún 75 gr de atún 8 pzas de galleta salada ½ taza de ejotes ½ taza de zanahoria 2 cdas de crema 1 cda de mayonesa	1 pera	Calabacitas guisadas 1 tza de calabaza cocida 1/3 tza de cebolla blanca 1 reb de queso panela 2 pzas de tortilla de maíz
VIERNES	Ejotes 2 pzas de tortilla ½ taza de ejotes 1 pza. de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 1 naranja	1 taza de yogurt 1 pza. de plátano	Enchiladas mexicanas 3 tortillas de maíz 75gr de pollo 1 ½ taza Lechuga 1 pza. de jitomate ¼ de Cebolla morada 1/3 de frijol molido 1 cda de crema	2 naranjas	Papas con verdura 1 pza de papa 1 pza. de jitomate ¼ de Cebolla blanca picada 30gr de queso fresco
SABADO	Tacos de frijol 2 pzas de tortilla de maíz ½ tza de frijol molido 1 tza de pepino 1 tomate rebanado	1 manzana	Chile c/crema 2 pzas de chile poblano 2 cdas de granos de elote 4 cdas de crema 1 cda de mantequilla ½ tza de arroz al vapor 1 pza de tortilla	1 taza Yogurt natural ½ plátano	Queso Entomatado 20 gr de queso fresco 2 pzas de tortilla 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca
DOMINGO	Huevo en torta 1 huevo 1 tza de pepino sin semilla 2 pzas de tortilla de maíz Licuado 1 taza de leche descremada , 1 pza. de manzana	1 naranja	Pescado empapelado 90gr de pescado 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla ½ tza de pepino sin semilla 3 pzas de tortillas de maíz	1 pera	Calabaza con queso 1 tza de calabaza 40gr de queso panela 1/3 tza de cebolla 1 pza de tortillas