

1600 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Entomatadas 2 pza. de tortilla de maíz 1 pza. de jitomate $\frac{1}{4}$ taza de cebolla blanca rebanada 1cda de aceite Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano	Ejotes con verdura 1 tza de ejotes 60gr de queso Oaxaca 1 pza de jitomate $\frac{1}{3}$ tza de cebolla 1 pza de tortilla de maíz	Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de pera 1 reb pan tostado	Calabaza con queso 1 pza. de calabaza 80gr de queso panela $\frac{1}{4}$ taza de cebolla 1 manzana 3 pzas de tostadas horneadas.	Bistec de res 90gr de carne de res 1 pza de jitomate 1 pza. de tortilla 2 pzas de tortillas de maíz 1 pza de naranja	Machaca de res 30gr de machaca de res 1 pza de jitomate $\frac{1}{3}$ tza de cebolla blanca Chile 2 pzas de tortillas de maíz	Ensalada de nopal 1 tza de nopal cocido 1 pza de jitomate $\frac{1}{3}$ tza de cebolla blanca 2 pzas de tostadas horneadas Licuado 1 tza de leche des 1 pza de pera
CM	1 pza. de pera 1 naranja	1 pza. de pera 1 taza de yogurt	1 manzana 1 taza de yogurt	1 taza de yogurt 1 pera	1 manzana 1 taza de jícama picada	1 manzana	1 plátano
COMIDA	Caldo de pollo 90gr de pechuga de pollo cocida 1 pza. de jitomate $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria picada $\frac{1}{2}$ taza de ejotes cocidos 1/3 de aguacate hass 1cda de aceite 2 pzas de tortilla de maíz	Albóndigas 100gr de carne molida de res $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria picada $\frac{1}{2}$ taza de ejotes 1 pza. de jitomate $\frac{1}{2}$ taza de chayote 1 cdta de aceite 2 pzas de tortilla de maíz 1 manzana	Picadillo de res 100 gr de carne molida $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria $\frac{1}{2}$ pza. de calabacita 1 pza. de jitomate $\frac{1}{2}$ taza de chayote 1 cdta de aceite 2 pzas de tortilla de maíz	Enchiladas de pollo 65gr de pollo $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria 1 tza de lechuga picada 1 jitomate 1 cda de aceite 3 pzas de tortilla de maíz	Marlín con verdura 75gr de marlín Ensalada 1 pza de tomate $\frac{1}{4}$ tza de cebolla 1 pza. de aguacate hass 2 tortillas de maíz	Cazuela de res 90gr de carne de res 1 pza de jitomate $\frac{1}{2}$ tza de cebolla blanca $\frac{1}{3}$ aguacate hass 1 tza de ejote, calabaza, zanahoria. 1cdita de aceite 1 pzas de tortilla de maíz	Sopa de verdura 1 tza de verduras 1 pza de jitomate $\frac{1}{2}$ tza de cebolla blanca $\frac{2}{3}$ de aguacate hass 2 pzas de tortilla de maíz 20gr de queso fresco 1 tza de melón picado
CV	1 pza. de plátano 1 naranja	1 pera	1 plátano rebanado 1 naranja	1 manzana	1 manzana	1 pera	1 manzana
CENA	Calabacitas Guisadas 1 pza. de calabacita $\frac{1}{4}$ taza de cebolla blanca Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de manzana	Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano 1 pza. de pan Tostado	Guacamole 1 pza. de aguacate hass 1 pza. de jitomate $\frac{1}{2}$ taza de cebolla blanca 20 gr de totopos de maíz 1 taza de pepino rebanado (sin semilla) 1 pera	Cereal con fruta $\frac{1}{2}$ taza de cereal sin azúcar 1 pza. de plátano $\frac{1}{2}$ pza. de pera 1 taza leche descremada	Quesadillas 2 pzas de tortillas de maíz 80gr de queso Oaxaca $\frac{1}{2}$ tza de salsa mexicana 1 pza de manzana	Sándwich 2 reb de pan integral 1 reb de jamón 1 tza de lechuga 1 pza de jitomate $\frac{1}{3}$ de aguacate hass	Quesadillas 2 pzas de tortilla de maíz 60 gr de queso Oaxaca $\frac{1}{3}$ de aguacate hass Salsa 2pza de tomate rebanado $\frac{1}{4}$ de cebolla blanca Cilantro al gusto