

1600 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Huevo C/ Espinaca -1 huevo -2 claras -1 tza de espinaca cocida -1 cdita de aceite -2 tortillas de maíz	Hyevos Estrellados -2 huevos -2 tortillas de maíz -2 cditas de aceite -1/3 aguacate	Ejotes Con Verdura -1 tza de ejotes -1 tomate -1/4 tza de cebolla -1 cdita de aceite -2 pzas de tortillas de maíz -1/3 tza de frijol	Sándwich De Pollo -2 reb de pan integral -60gr pechuga -1/3 pza de aguacate -1/3 aguacate -lechuga, tomate y cebolla	Huevo C/ Chile Poblano -2 pzas de huevos -1/2 pza de chile poblano -1 cdita de aceite -2 pzas de tortillas de maíz -1/3 aguacate	Tapas -2 reb de pan integral -2/3 aguacate -2 huevos cocidos -1/2 tomate -germen de alfalfa	Huevo C/ Frijoles -2 huevos -2 pzas de tortillas de maíz -2 cditas de aceite -1/3 aguacate -1/3 tza de frijol -1 tza de pepino con limón y sal
CM	1 pza de papaya	1 plátano	1 plátano	1 pera 1 tza de papaya	1 pera 1 naranja	1 manzana verde 1 tza de papaya	1 plátano 1 naranja
COMIDA	Pollo C/Verdura -90gr de pollo -1/2 tza de zanahoria -1 papa -1 cdita de aceite -1/4 tza de arroz -1/3 aguacate -2 tortillas de maíz	Tostadas De Pescado Cocido -80gr pescado -1 tomate -1/4 tza de cebolla -chile, cilantro, limón -3 tostadas horneadas -1/3 aguacate	Asado De Res -90gr carne de res -1 papa -1 cdita de aceite -lechuga, pepino, cebolla morada, tomate -1/3 aguacate -2 cdita de crema -2 pzas de tortillas de maíz	Tacos De Pollo -2 pzas de tortilla de maíz -90 gr de pollo -1/3 aguacate -40gr queso Oaxaca -lechuga, tomate y cebolla -1 papa en rebanadas empapeladas	Bistec De Res -90 gr carne de res -1 tomate -1/4 tza de cebolla -chile y cilantro -2 cditas de aceite -1/4 tza de arroz -2 pzas de tortillas de maíz	Pollo A La Plancha Con Verduras Al Vapor -90gr pechuga de pollo -1 cdita de mantequilla -1/2 tza de brócoli -1/2 tza de zanahoria -1/4 tza de arroz -1/3 aguacate	Pollo Con Brócoli -90gr pechuga -1 tza de brócoli -1/4 tza de cebolla blanca -2 cdita de mantequilla -1/2 tza de arroz
CV	1 manzana verde	-1 pera	-1 naranja	-1 tza de papaya	1 tza de papaya 1 manzana roja	1 plátano	1 pera
CENA	Calabacitas Guisadas -1 tza de calabaza -1/4 tza de cebolla blanca -1 cdita de aceite -40gr queso Oaxaca -1/3 tza de frijol -2 tortillas de maíz -1/3 aguacate	Pollo Con Verdura -90gr pechuga -tomate, cebolla y chile -2 cditas de aceite -2 pzas de tortillas de maíz -1/3 aguacate -1/3 tza de frijol	Sándwich De Pollo -2 reb de pan integral -60 gr pechuga de pollo -1/3 aguacate -1/3 aguacate -lechuga, tomate, cebolla	Aguacate Relleno -1 pza de aguacate -60 gr de atún -tomate, cebolla y chile -2 pzas de tostadas horneadas	Entomatadas De Pollo -90gr pechuga -3 pzas de tortillas de maíz -1/2 puré de tomate -lechuga, pepino tomate y cebolla -1/3 aguacate	Quesadillas -120gr queso Oaxaca -3 pzas de tortillas de maíz -salsa -1/3 tza de frijol -1/3 aguacate	Sándwich De Atún -2 reb pan integral -60gr atún -2 cditas de mayonesa -lechuga, tomate, cebolla -1/3 aguacate