

1500 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Huevo con verdura 2 huevos 1/2 tomate cebolla y chile 2 tortillas de maíz 1/2 cditas de aceite 1/3 aguacate	Quesadillas 3 tortillas de maíz 80 gr queso Oaxaca Salsa cruda 1/3 tza de frijol 1/2 aguacate	Huevo con ejotes 2 huevos 1 tza de ejotes 2 tortillas de maíz 1 cdita de aceite	Huevo con tortilla 2 huevos 2 tortillas de maíz 2 cditas de aceite 1/3 aguacate	Calabacitas guisadas 1 tza de calabaza 1/4 tza de cebolla 1 cdita de aceite 40 gr queso 2 tortillas de maíz 1/3 aguacate	Machaca con verdura 60gr machaca 1 tomate 1 cdita de aceite 1/4 tza de cebolla 1/3 tza de frijol 2 tortillas de maíz 1/3 aguacate	Sándwich de atún 2 panes integrales 2 cditas de mayonesa 60 gr de atún Lechuga y cebolla
CM	1 Tza de papaya 1 plátano	1 manzana roja	1 pera	1 plátano 1 mandarina	1 tza de papaya 1 mandarina	1 pera 1 mandarina	1 plátano 1 mandarina
COMIDA	Enchiladas de pollo 3 tortillas de maíz 1/2 puré de tomate o salsa de tomate 90gr pechuga de pollo 80gr queso fresco 1 cditas de crema Lechuga Cebolla 1/3 aguacate	Pollo a la plancha con Limón 90gr pechuga de pollo Limón Orégano Ajo 1 cdita de aceite de oliva Pimienta 1/2 tza Arroz blanco 1/3 aguacate 1/2 tza de pepino sin semilla	Tacos de asada 90gr carne de res 3 tortillas de maíz 1/2 aguacate Salsa 1/2 tza de pepino Lechuga	Caldo de pollo 60gr pechuga de pollo 1/4 tza de calabaza 1/4 tza de zanahoria 1/2 papa 1/4 tza de chayote 2 tortillas	Tostadas de res 3 tostadas horneadas 90gr carne de res Lechuga 1/4 tza de pepino sin semilla 1/4 tza de zanahoria 1/2 aguacate	Ensalada con pollo Lechuga o espinacas 1/4 tza de col morada 1/2 tza de pepino sin semilla 1/4 tza de zanahoria 90gr pechuga de pollo 1/2 aguacate	Espaguetti con pollo 1 tza de espaguetti 2 cditas de mantequilla 60gr de pechuga de pollo Salsa de tomate o puré 80gr queso Oaxaca o fresco
CV	1 manzana verde 1 tza de melón	1 tza de papaya	2 mandarinas	1 manzana verde	1 tza de papaya 1 plátano	1 plátano	1 pera 1 mandarina
CENA	Calabacitas guisadas 1 tza de calabaza 1/4 tza de cebolla 2 tortillas de maiz 1 cditas de aceite	Avena 1/2 tza de avena 1 tza de leche descremada 1 plátano 10 almendras	Atún 60gr atún 1/3 aguacate 1/2 tza de pepino sin semilla 1/4 tza de cebolla 1/4 tza de zanahoria 3 tostadas de maíz	Bistec de res 60gr de carne de res 1 Tomate 1/4 tza de cebolla 1/3 tza de frijoles 2 tortillas 1/3 aguacate	Pollo con verdura 90 gr pechuga Tomate Cebolla 2 tortillas 1 cdita de aceite	Tostadas de ejotes con queso 3 tostadas 1 tza de ejotes 1 tomate 1/4 tza de cebolla 80 gr queso panela o fresco	Bistec de res Bistec de res 60gr bistec de res 2 cditas de aceite 1 tomate 1/4 tza de cebolla 3 tortillas de maíz