

# **1600 KCAL**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<b>Huevo</b> 1 pza de huevo 1 reb de jamón 2 pzás de tortillas de maíz 1 tza de pepino	<b>Pan tostado con requesón</b> 2 reb de pan tostado 6 cdas de requesón ½ pza de aguacate 1 pza. de jitomate reb 1 pza. de manzana	<b>Ejotes con verdura</b> 1 tza de ejotes cocidos 1/3 tza de cebolla blanca 2 pzás de tostadas horneadas Licuado 1 tza de leche des 1 pza de pera	<b>Calabaza con queso</b> 1 pza. de calabaza 80gr de queso panela ¼ taza de cebolla 1 manzana 3 pzás de tostadas horneadas.	<b>Ejotes con verdura</b> 1 tza de ejotes 60gr de queso Oaxaca 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla 1 pza de tortilla de maíz	<b>Yogurt con fruta</b> 1 taza de yogurt s/azúcar 1 pza. de pera 1 reb pan tostado	<b>Quesadillas</b> 80gr de queso Oaxaca 2 pzás de tortillas de maíz 1 tza de salsa (tomate, cebolla, chile, cilantro, limón)  1 pza de naranja	
<b>CM</b>	1 manzana	1 pza. de pera 1 naranja	1 pera	1 taza de yogurt 1 pera	1 pza. de pera 1 taza de yogurt	1 manzana 1 taza de yogurt	1 manzana 1 taza de jícama picada	
<b>COMIDA</b>	<b>Bistec</b> 90gr de carne de res 1 pza de jitomate ¼ tza de cebolla blanca 1/3 aguacate hass 1 tza de pepino reb (sin semilla) 1cdita de aceite 1 pzás de tortilla de maíz	<b>Pasta con pollo</b> 90gr de pechuga de pollo cocida ½ tza de pasta 1 pza. de jitomate ½ taza de chayote ½ taza de ejotes cocidos 1/3 de aguacate hass 1cda de aceite 1 pzás de tortilla de maíz	<b>Sopa de verdura</b> 1 tza de verduras (chayote, ejotes, calabaza) 1 pza de jitomate ½ tza de cebolla blanca 2/3 de aguacate hass 2 pzás de tortilla de maíz 20gr de queso fresco	<b>Pollo con pimientos</b> 65gr de pechuga de pollo 1 tza de pimiento morrón 1 jitomate 1 pza. de tortilla 1 cda de aceite 2 pzás de tortilla de maíz	<b>Tostadas de res</b> 100gr de carne de res ½ taza de zanahoria cruda rallada 1 ½ tza de lechuga picada 1/2 pza. de jitomate ½ tza de pepino ¼ taza de cebolla 1cda de crema 2 pzás de tostadas horneadas	<b>Ensalada de pollo</b> 100 gr de pollo ½ taza de zanahoria 1 ½ tza de lechuga 1 pza. de jitomate ½ taza de pepino 1 cda de aceite 2 pzás de tostadas horneadas  1 manzana	<b>Rajas con pollo</b> 75gr de pollo 2 pzás de chile poblano ½ tza de cebolla blanca 2 cdas de media crema 2 tortillas de maíz	
<b>CV</b>	1 pera	1 pza. de manzana 1 naranja	1 manzana	1 manzana	1 pera	1 naranja	1 manzana	
<b>CENA</b>	<b>Sándwich</b> 2 reb de pan integral 1 reb de jamón 1 tza de lechuga 1 pza de jitomate 1/3 de aguacate hass	<b>Nopales a la mexicana</b> 1 tza de nopal cocido ½ tza de salsa mexicana 40gr de queso panela 2 pzás de tostadas horneadas	<b>Calabacitas con queso</b> 1 tza de calabaza cocida 2 pzás de tortilla de maíz 60 gr de queso Oaxaca 1/3 de aguacate hass	<b>Sándwich de atún</b> 60gr de atún (lavarlo) 2 reb de pan integral Lechuga, cebolla ½ pza de jitomate	<b>Licuado</b> 1 taza de leche descremada 1 pza. de manzana 1 pza. de pan Tostado	<b>Guacamole</b> 1 pza. de aguacate hass 1 pza. de jitomate ½ taza de cebolla blanca 20 gr de totopos de maíz 1 taza de pepino rebanado (sin semilla) 1 pera	<b>Tacos de bistec</b> 2 pzás de tortillas de maíz 60gr de bistec ½ tza de cebolla blanca 1 pza de tomate 1 tza de pepino 1 pza de manzana	