

1500 KCAL

	DESAYUNO	CM	COMIDA	CV	CENA
LUNES	Huevo con nopal 1 huevo 1 tza de nopal 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 ½ tza de arroz blanco 1 pzas de tortillas de maíz	1 pera	Queso entomatado 1 tza de calabaza 40gr de queso panela 1/3 tza de cebolla 1 pza de tortillas
MARTES	Frijol cocido ½ tza de frijol cocido 2 pzas de tortilla de maíz 1 tza de pepino 1 tomate rebanado	1 manzana	Chile relleno 2 pzas de chile poblano 60gr de atún ¼ tza de cebolla ½ tza de arroz al vapor 1 pza de tortilla	1 taza Yogurt natural ½ pza de pera	Sopitas con verduras 20 gr de queso fresco 2 pzas de tortilla 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca
MIÉRCOLES	Quesadillas 40gr de queso Oaxaca 2 pzas de tortillas 1 pza. de aguacate hass	1 naranja	Carne en su jugo 1 tza de frijol cocido 90gr de carne de res 1 tza de pepino sin semilla 3 pzas de tortilla de maíz	1 taza Jícama picada 1 pza de pera	Yogurt con fruta 1 taza de yogurt natural 3cdas de granola 1 manzana
JUEVES	Nopal c/verdura 1 taza de nopal 1 pza. de tomate ¼ taza de cebolla 1/3 taza de frijol molido 3 pizzas de tostadas horneadas	1 pza de manzana	Caldo de res con verduras 60 gr de carne de res 1 calabaza, chayote, ejotes 1 pza. Jitomate ¼ taza Cebolla 1/3 pza. de Aguacate hass 3 pzas de tortilla de maíz.	1 naranja	Licuado de papaya 1 tza de leche descremada 2 cda de avena ½ tza de papaya 1 pza de manzana 2 reb de pan tostado
VIERNES	Tacos de frijol ½ tza de frijol cocido 2 tortillas de maíz 1cda de aceite ½ pza. de aguacate hass	1 taza de yogurt natural 1 pza. de pera	Pollo a la plancha 75gr de pollo ½ taza de ejotes cocidos ½ pza. de calabaza 1 tza de pepino 3 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
SÁBADO	Licuado de avena 3 cdas de avena 1 tza de leche descremada 1 pza de pera	1 naranja	Tacos de carne asada 90gr de carne de res 3 pza de tortillas de maíz ½ taza de salsa de tomate (tomate, cebolla, cilantro, limón) 1 tza de pepino y lechuga	2 tza de pepino	Calabacitas guisadas 1 tza de calabaza cocida 1/3 tza de cebolla blanca 1 reb de queso panela 2 pzas de tortilla de maíz ½ pza. de chile poblano 1/3 taza de frijol molido
DOMINGO	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 pera	Pescado al vapor 75gr de pescado 3 tortillas de maíz 1 ½ taza Lechuga ½ pza. de jitomate ½ tza de pepino 1/3 de frijol molido	2 naranjas	Ensalada 2 pzas de tostadas horneada ½ pza. de jitomate ½ tza e pepino 2 tza de lechuga 1/3 tza de zanahoria rallada 30gr de queso fresco