

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<p><b><u>Chilaquiles rojos</u></b> -50 g de totopos -1 pz de jitomate -chile verde al gusto</p> <p><b><u>Bebida</u></b> 1 taza de café de olla sin azúcar</p> <p><b><u>Complemento</u></b> -1 pz de huevo estrellado -2 cucharaditas de aceite</p>	<p><b><u>Crepas de cajeta</u></b> -2 pz de crepas -3 cucharadas de cajeta -2 cuchara-das de nueces -1/2 taza de picadas -2 cucharadas de queso crema -1/2 taza de duraznos en almíbar</p> <p><b><u>Bebida</u></b> -1 taza de café sin azúcar</p>	<p><b><u>Sopes de frijoles</u></b> -4 pz de sopes pequeños -1/3 frijoles molidos -30 g de chorizo -1 cucharadita de aceite</p> <p><b><u>Bebida</u></b> -Café de olla</p> <p><b><u>Complemento</u></b> -30 g de queso blanco -cebolla cilantro al gusto -salsa roja</p>	<p><b><u>Sándwich de salchicha</u></b> -2 pz de pan blanco -2 pz de salchicha -1 cucharadita de mayonesa -1 cucharadita de aceite</p> <p><b><u>Complemento</u></b> -1 taza de pepinos rebanados con cascara</p> <p><b><u>Bebida</u></b> Te de menta sin azúcar</p>	<p><b><u>Torta de huevo con chorizo</u></b> -1 pz de huevo -30 g de chorizo -1 cucharadita de aceite</p> <p><b><u>Complemento</u></b> 1 taza de melón picado</p> <p><b><u>Bebida</u></b> Te de manzanilla</p>	<p><b><u>Taquitos de champiñones</u></b> -1 taza de champiñones cocidos -1/4 taza de cebolla rebanada -60 g de queso Oaxaca</p> <p><b><u>Complemento</u></b> -3 pz de tortillas</p> <p><b><u>Bebida</u></b> Te de canela y 10 pz de galletas marías</p>	<p><b><u>Tacos dorados de frijol</u></b> -4 pz de tortilla -3/4 de taza frijoles molidos -4 cucharadas de aceite</p> <p><b><u>Complemento</u></b> -2 cucharadas de crema -35 g de queso blanco</p> <p><b><u>Bebida</u></b> Café o te sin azúcar</p>
CM	2 tazas de mango picado	S/N	½ taza de duraznos en almíbar	12 pz de lichis	3 pz de lima	-2 pz de naranja	1 pz de pera
Comida	<p><b><u>Chicharrón en salsa verde</u></b> -36 g de chicharrón -2 tazas de jugo de tomate -1 taza de nopal picado</p> <p><b><u>Complemento</u></b> -3 pz de tortilla -1/2 taza de arroz blanco</p>	<p><b><u>Caldo de res</u></b> -90 g de carne de res. -1/2 taza de zanahoria picada -1 pz de papa cocida -1/2 taza de ejotes</p> <p><b><u>Complemento</u></b> -½ taza de arroz cocido -3 pz de tortilla</p> <p><b><u>Bebida</u></b> Agua de Jamaica sin azúcar</p>	<p><b><u>Pancita con garbanzos</u></b> -135 g de pancita de res -1 taza de garbanzo -2 tazas de jugo de jitomate con chile guajillo</p> <p><b><u>Bebida</u></b> Agua de melón sin azúcar</p> <p><b><u>Complemento</u></b> -4 pz de tortillas</p>	<p><b><u>Mole con pollo</u></b> 9 cucharadas de mole -1 pz de pierna de pollo</p> <p><b><u>Complemento</u></b> -1/2 tza de arroz blanco -4 pz de tortilla</p> <p><b><u>Bebida</u></b> Horchata de avena sin azúcar -1/2 taza de avena en hojuelas</p>	<p><b><u>Alambre de res</u></b> -120 g de pechuga de pollo -1/2 taza de pimienta verde ½ taza de pimienta roja -1/4 taza de cebolla cocida</p> <p><b><u>Complemento</u></b> -1 taza de arroz blanco -4 pz de tortilla</p>	<p><b><u>Entomatadas</u></b> -120 g de pechuga de pollo deshebrada -2 tazas de jugo de jitomate</p> <p><b><u>Complemento</u></b> -2 cucharadas de crema acida -35 g de queso blanco -4 pz de tortilla</p> <p><b><u>Bebida</u></b> 1 vaso de agua mineral</p>	<p><b><u>Verduras salteadas y pechuga asada</u></b> -135 g de pechuga -1/2 taza de zanahoria -1 pz de calabaza -1/2 taza de chayote -1 pz de papa</p> <p><b><u>Complemento</u></b> -½ taza de arroz blanco -3 pz de tortilla</p>
Cena	<p><b><u>Molletes</u></b> 1 pz de bolillo -2 rebanadas de jamón -1/3 de taza de frijoles -30 g de queso oaxaca</p>	<p><b><u>Sincronizadas</u></b> -2 pz de tortilla de harina -2 pz de jamón de pavo -30 g de queso Oaxaca</p>	<p><b><u>Pan de dulce</u></b> -1 pz de oreja -café de olla sin azúcar</p>	<p><b><u>Pan tostado mediterráneo</u></b> -2 pz de pan tostado -64 g de aguacate Hass -1/3 taza de frijoles</p>	<p><b><u>Yogurt con gelatina</u></b> -1 tza de yogur natural -1/2 taza de durazno en almíbar -1/2 taza de gelatina</p>	<p><b><u>Huevo con atún</u></b> -2 pz de huevo -30 g de atún</p> <p><b><u>Complemento</u></b> -2 pz de tortilla</p>	<p><b><u>Avena preparada</u></b> -1 taza de avena en hojuelas -1 pz de manzana cocida -canela en polvo -10 galletas marías molidas -1 taza de leche descremada</p>

