

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<b>Frijol</b> ½ tza de frijol cocido 20gr de queso fresco 2 pzas de tortillas Guacamole: 1 pza de aguacate Hass 1 pza de jitomate saladette ¼ de cebolla blanca picada	<b>Nopal c/verdura</b> 1 taza de nopal 2 pza. de tomate ¼ taza de cebolla 3 pizas de tostadas horneadas 1/3 de aguacate hass	<b>Tacos de frijol</b> 2 tortillas de maíz 1/3 taza frijol molido 1cda de aceite ½ pza. de aguacate hass 1 pz de jitomate	<b>TTacos de verdura</b> 2 pzas de tortilla de maíz ¼ tza de cebolla blanca ½ pza de chile poblano 1 tortilla 1/3 tza de frijol molido	<b>Ejotes con verdura</b> 2 pzas de tortilla ½ tza de ejotes 1 pza de jitomate ¼ tza de cebolla blanca 1 naranja	<b>Huevo c/verdura</b> 1 pza de jitomate ¼ tza de cebolla 4 claras de huevo 2 tortillas de maíz 1 pera	<b>Huevo c/champiñones</b> 2 claras de huevo ¾ tza de champiñon ¼ de tza de cebolla 2 pzas de tortilla de maíz 1 cda de aceite Licuado 1 tza de leche descremada 1 pza de manzana 1cdita de miel
<b>CM</b>	1 naranja	1 pera	1 tza de yogurt natural 1 pza. de pera	1 naranja	1 tza de yogurt 1 pza de pera	1 naranja	1 naranja
<b>COMIDA</b>	<b>Consomé de pollo</b> 90gr pechuga de pollo 3 pzas de Zanahoria mini ½ tza Chayote ½ Papa ½ pza Calabaza 3 pzas de tortilla de maíz	<b>Asado de res</b> 75 gr de falda de res ½ pza. Papa 1 ½ taza Lechuga 1 pza. Jitomate ¼ taza Zanahoria rallada ¼ taza Cebolla morada rebanada 1 cda de aceite 1/3 pza. de Aguacate hass 1/3 tza de frijol molido 2 pzas de tortilla de maíz.	<b>Cazuela de res</b> 90gr de carne de res 2 pzas de zanahoria mini ½ tza de ejotes cocidos ½ pza de calabaza ½ pza de papa 2 tortillas	<b>Ensalada de atún</b> 100gr gr de atún 8 pzas de galleta salada ½ tza de ejotes ½ tza de zanahoria 2 cdas de Chicharos 2 cdas de crema	<b>Enchiladas mexicanas</b> 3 tortillas de maíz 90gr de pollo 1 ½ tza Lechuga 1 pza de jitomate ¼ de Cebolla morada 1/3 de frijol molido 1 cda de crema	<b>Ensalada de atún</b> 3 tortillas de maíz 90gr de atún en agua 1 tza de lechuga picada ½ tza de pepino sin semilla 1/3 tza de zanahoria rallada 2 pza de tostadas horneadas	<b>Pescado al vapor</b> 75 gr de pescado Ensalada 1 tza de lechuga picada 1 pza de jitomate 1/3 tza de zanahoria rallada 2 pzas de tortilla de maíz
<b>CV</b>	½ tza Jícama picada ¾ tza de pepino	1 naranja ½ tza de jícama picada	1 manzana 1 naranja	1 pera	2 naranjas	1 tza Yogurt natural 1 manzana	1 pera
<b>CENA</b>	<b>Yogurt con fruta</b> 1 tza de yogurt natural 4cdas de granola 1 pza de plátano 1 manzana 1 cdita de miel	<b>Sándwich</b> 2 reb de pan integral 1 reb de jamón de pavo C/lechuga, tomate. Licuado 1 taza de leche descremada 1 cdita de miel 1 pza. de manzana	<b>Calabacitas Guisadas</b> 1 pza. de calabaza 1 cdita de mantequilla 2 pza. de jitomate saladette ¼ taza de cebolla blanca rebanada 2 tortillas	<b>Cereal c/fruta</b> 2/3 tza de cereal de integral 1 tz de leche descremada 1 pza de manzana 1 cdita de miel	<b>Avena</b> 1 tza de leche descremada 2 cdas de avena 1 pza de manzana roja	<b>Frijol</b> ½ tza de frijol cocido 40 gr de queso fresco 2 pzas de tortilla 1 naranja	<b>Ejotes con verdura</b> 1 tza de ejotes 1/3 tza de cebolla blanca 1 pza de jitomate 2 pzas de tostadas horneadas

**1700 KCAL**