

1400 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Sándwich 2 reb de pan integral 2 reb de jamón de pavo 1 pza. de tomate saladette 1 taza de lechuga picada 1 pera	Ejotes con verdura 1 tza de ejotes 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 2 pzas de tostadas horneadas	Nopal c/huevo 2 tortillas de maíz 2 claras de huevo 1 taza de nopal cocido 1 pza. de jitomate saladette 1/4 de cebolla blanca 1 1/4 de taza de pepino rebanado 1 cda de aceite	Huevo 2 claras de huevo 2 tortillas 1/2 taza de cebolla blanca rebanada 1 cda de aceite Ensalada 1 pza. de jitomate saladette 1 1/2 taza de lechuga picada	Sopitas c/huevo 2 claras de huevo 2 pzas de tortilla 1/4 de cebolla blanca 1/3 de frijol molido 1 cda de aceite 1/2 pza. de aguacate hass	Pan francés 1 pza. de huevo 1 reb de pan integral 1 1/2 cdta de mantequilla 1 manzana	Machaca con verdura 45gr de machaca de res 2 pza. de jitomate saladette 1/4 de taza cebolla blanca 1/3 de taza de frijol molido 1/3 pza de aguacate 2 pzas de tortilla de maíz
CM	1 taza de papaya 10 pzas de almendras	1/2 taza de jícama picada	1 pza de naranja 10 pzas de almendras	1 pera	1 taza jícama 10 pzs de almendras	1 pza. de pera	1 taza de papaya
COMIDA	Caldo de verduras 1/2 pza. Calabaza 1/4 taza Ejote 1/2 taza de brócoli 1/2 taza de Zanahoria picada 1 tortilla de maíz 1cda de aceite	Picadillo de res 60gr de carne de res molida 1 cda de aceite 3/4 pza. de papa 1/2 taza de Zanahoria 1/4 taza Cebolla 1 pza. de jitomate 1/2 pza. de calabacita 2 tortillas	Pollo con verduras 70 gr pollo 1 cdta de mantequilla 1 1/2 taza de lechuga 1 pza. de tomate 1/3 de aguacate hass 1/2 taza de cebolla morada rebanada 2 pza de tortilla de maíz	Bistec 60 gr de carne de res 1 pza. de jitomate saladette 1/2 cebolla blanca rebanada 1cda de aceite 1/3 chile poblano 2 tortillas 1/3 taza de frijol molido 1/2 pza. de aguacate hass	Albóndigas de res 60gr de carne de res molida 1 cda de aceite 1/2 taza de zanahoria picada 1/2 pza. de calabaza 1/2 taza de ejotes 1 pza. de jitomate saladette 2 tortillas de maíz	Tostadas de pollo 70gr de pollo 1 cda de aceite 2 tostadas horneadas 3/4 de pza. papa 1 1/2 taza de lechuga 1/2 taza de zanahoria 1 pza. de jitomate 1/3 de taza de frijol molido 2 cdas de crema	Tacos de chambarete 3 pzas de tortilla de maíz 70 gr Carne de chambarete de res 1/4 de taza de cebolla blanca 1 pza. de jitomate 1 1/4 taza de pepino rebanado 1 cda de aceite
CV	1 pza de naranja	1 manzana	1 pera	1 tza de papaya 6 mitades de nuez	3/4 taza de piña picada	1 taza de jícama picada	1pza de manzana
CENA	Quesadillas 2 tortillas de maíz 60 gr de queso Oaxaca 1/3 de frijol molido 1cda de aceite	Tacos bistec 40 gr de bistec de res 1 pza de jitomate Cebolla 2 tortillas 1 cda de aceite	Sopitas con verduras 2 pzas de tortillas de maíz 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 2/3 de aguacate hass	Queso cottage 2 reb de pan tostado 1/2 tza de queso cottage 1 tza de papaya	Calabacitas con queso 1 pza de calabacita 40gr de queso panela 1/2 tza de salsa mexicana 1 pza de tortilla de maíz	Ensalada 1 tza de espinacas y lechuga 3pzas de nuez 1/3 tza de zanahoria rallada 1 reb de queso panela 2 pzas de tostadas	1 taza de leche semidescremada 1 pza. de plátano 1 taza de melón picado.