

1400 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Huevo con ejotes 2 huevos 1 tza de ejotes 2 tortillas 1/3 tza de frijol 1 cditas de aceite	Calabacitas guisadas 1 tza de calabaza 1/4 tza de cebolla 2 cditas de aceite 3 tortillas de maíz	Sopitas con huevo 2 huevos 2 tortillas de maíz 2 cditas de aceite 1/3 aguacate	Sándwich de jamón 2 panes integrales 2 reb de jamón 1/3 aguacate 2 cditas de mayonesa Lechuga Tomate Cebolla 1 tza de pepino sin semilla	Calabacitas guisadas 1 tza de calabaza 1/4 tza de cebolla 2 cditas de aceite 3 tortillas 1/3 tza de frijol	Huevo con machaca 2 huevos 30 gr machaca 3 tortillas 2 cditas de aceite	Huevo con ejotes 2 huevos 1 tza de ejotes 2 tortillas 1 cditas de aceite
CM	1 mandarina	1 manzana roja	1 plátano	1 tza de papaya	1 tza de papaya	1 tza de papaya	1 pera
COMIDA	Tacos de carne molida 3 tortillas de maíz 90gr carne de res 1 tomate 1/4 tza de cebolla 1 1/2 cditas de aceite 1/3 aguacate	Tostadas de pollo 3 tostadas 1/3 tza de frijol 90gr pechuga Lechuga Tomate Cebolla Zanahoria 3 cditas de crema 1/3 Aguacate	Enchiladas de pollo 90gr pechuga 3 tortillas Puré de tomate Lechuga Tomate Cebolla 1/3 aguacate	Pechuga de pollo a la plancha con verduras 90gr pechuga de pollo 1/2 tza de zanahoria 1/2 tza de pepino 3 tortillas de maíz 1/3 aguacate	Tacos de asada 3 tortillas 90gr carne de res Salsa 1/3 aguacate 1 tza de pepino sin semilla	Caldo de pollo 60gr pechuga 1/2 tza de calabaza 1/2 tza de zanahoria 3 tortillas	Carne deshebrada 90gr carne de res 1 Tomate 1/4 tza de cebolla 1/2 tza de zanahoria 2 tortillas 1 cditas de aceite
CV	1 mandarina	1 tza de papaya	1 manzana	1 plátano	1 mandarina	1 manzana	1 plátano
CENA	Avena 1/2 tza de avena 1 tza de leche 1 pan integral 1 plátano	Sándwich de jamón 2 panes integrales 2 reb de jamón Lechuga Tomate Cebolla 1/3 aguacate	Ejotes con verdura y queso 3 tostadas 1 tza de ejotes 1 tomate 1/4 tza de cebolla 1 cdita de aceite 40gr queso panela	Atún 60gr de atún 1 cdita de mayonesa Lechuga Pepino Zanahoria Apio 3 tostadas 1/3 aguacate	Quesadillas 3 tortillas de maíz 80gr queso Oaxaca Salsa 1/3 aguacate	Sopitas con verdura 3 tortillas 1 tomate 1/4 tza de cebolla 40 gr queso panela 1/3 aguacate 2 cditas de aceite	Quesadillas 80gr queso 3 tortillas 1/3 aguacate Salsa