

1400 KCAL

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
D E S A Y U N O	Sándwich de huevo c/aguacate -1 pza de huevo -1 clara de huevo -1/3 de aguacate -1 tza de espinacas -60g de tomate -Cebolla -1 tza de papaya	Huevo c/nopales -1 pza de huevo -1 clara de huevo -1 tza de nopales -Cebolla y chile -1 cdita de aceite -1/3 de aguacate -2 tortillas de maíz -1 tza de papaya	Chilaquiles -20 totopos de nopal -5 pzas de tomatillo -1/4 de tza de cilantro -1/4 de tza de cebolla -chile serrano -40g de queso panela -1 pza de huevo 1/3 de aguacate -1 tza de papaya	Omelette -1 pza de huevo -1 clara de huevo -40g de queso Oaxaca -1 reb de jamón -1 cdita de aceite -2 tortillas de maíz -1/4 de aguacate -1 tza de papaya	Sopitas c/huevo y coctel de fruta -1 tortilla de maíz -1 pza de huevo -1 clara de huevo -1 cdita de aceite -60g de tomate -1/4 de pza aguacate -1 tza de papaya -1 tza de melón	Quesadillas -2 tortillas de maíz -80 g de queso panela -1/3 de aguacate -1 clara de huevo -1 pza de pera	Omelette -1 pza de huevo -1 clara de huevo -80g de queso Oaxaca -1 reb de jamón -1 cdita de aceite -2 tortillas de maíz -1/4 de aguacate
CM	1 pza de pera 10 pzas de almendras	-1 pza de pera -10 pzas de almendras	1 pza de manzana	1 pza de manzana -5 pzas de almendras	1 tza de melón	1 pza de manzana 10 almendras	1 pza de plátano
C O M I D A	Filete de pescado y ensalada -160g de filete de pescado -1 1/2 tza de Lechuga -120g de tomate -1/4 tza de zanahoria rallada -1/4 tza de pepino -1/2 cdita de aceite de oliva -1/3 de aguacate -1/3 tza de arroz integral	Pollo c/pasta -160g de pechuga de pollo -1 tza de pasta cocida *Ensalada -1 ½ tza de lechuga -1/2 tza de pepino -1/3 de aguacate	Alambre -150g de carne de res -1/2 pza de pimiento rojo -1/2 pza de pimiento amarillo -1/4 tza de cebolla -1 cdita de aceite 1/3 de aguacate -1/2 tza de arroz integral -1/3 de aguacate	Carne molida c/verdura -150g de carne molida de res -1/2 tza de zanahoria -60g de tomate -Cebolla y chile -1 cdita de aceite -1/2 tza de arroz cocido integral -1/3 de aguacate	Fideo c/pollo y verdura -1 tza de fideo cocido -150g de pechuga de pollo -1/2 tza de zanahoria cocida -1/2 pza de calabacita -1/3 de aguacate	Pollo deshebrado c/verduras -120 g de pechuga de pollo -120g de tomate -Cebolla y chile -1 cdita de aceite -2 tortillas de maíz *Ensalada verde -1/2 tza de pepino -1 ½ tza de lechuga -1/3 pza de aguacate.	Filete de pescado y verduras al vapor -160g de filete de pescado -1/2 tza de coliflor -1/2 tza de brócoli -1/2 tza de zanahoria -1/2 tza de arroz cocido integral -1/3 de aguacate
CV	1 tza de papaya	1 pza de platano	-1 pza de pera -5 pzas de almendras	1 pza de plátano	1 pza de plátano -5 pzas de almendras	1 pza de pera	1 tza de papaya -5 pzas de almendras
C E N A	Tostadas de aguacate c/queso c/pico de gallo -2 tostadas de maíz horneadas -100gr de queso panela -1 pza de aguacate -120g de tomate -Cebolla y chile	Tacos de lechuga y atún -Lechuga -1/2 lata de atún en agua -120g de tomate -Cebolla y chile -1/3 de aguacate -1 tostada de maíz horneada	Tacos de panela asada c/salida -2 tortillas de maíz -80g de queso panela -120g de tomate -cebolla y chile -1/4 pza de aguacate	Yogurt c/fruta -½ tza de yogurt natural light -1 manzana -1 tza de melón -3 cdas de granola natural -1/2 cdita de coco rallado -1 reb de pan tostado integral	Sándwich -2 reb de pan integral -1 reb de jamón de pavo -60g de queso panela -Lechuga y cebolla -60g de tomate -1/3 de aguacate -1 cdita de mayonesa	Calabacitas guisadas c/ queso panela -1 pza de calabacita -60g de tomate. -40 g de queso panela -1 tortilla de maíz -1/3 de aguacate	Yogurt c/fruta -½ tza de yogurt natural light -1 manzana -1 tza de melón -3 cdas de granola natural -1/2 cdita de coco rallado -1 reb de pan tostado integral