

<b>1500 KCAL</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>CM</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CV</b>	<b>CENA</b>
<b>LUNES</b>	<b>Ensalada de nopal</b> 1 tza de nopal ½ pza de jitomate Cebolla 80gr de queso 2 pzas de tostadas horneadas Licuado 1 taza de leche descremada ,1 pza. de manzana	1 naranja	<b>Pescado empapelado</b> 90gr de pescado 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla ½ tza de pepino sin semilla ½ tza de arroz blanco 1 pzas de tortillas de maíz	1 pera	<b>Calabaza con queso</b> 1 tza de calabaza 40gr de queso panela 1/3 tza de cebolla 1 pza de tortillas
<b>MARTES</b>	Yogurt con fruta ¾ tza de yogurt 1 pza de manzana 1 reb de pan tostado	1 manzana	<b>Ensalada</b> 120gr de queso panela 1 tza de lechuga picada 1/3 tza de zanahoria rallada ½ tza de jitomate ½ tza de pepino sin semilla 2 pzas de tostada horneada	1 taza Yogurt natural ½ pza de pera	<b>Queso Entomatado</b> 20 gr de queso fresco 2 pzas de tortilla 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca
<b>MIÉRCOLES</b>	Quesadillas 40gr de queso Oaxaca 2 pzas de tortillas 1 pza. de aguacate hass	1 naranja	<b>Albóndigas de pescado</b> 90gr de pescado 1 tza de verduras (chayote, ejotes, zanahoria) 3 pzas de tortilla de maíz	1 taza Jícama picada 1 pza de pera	<b>Yogurt con fruta</b> 1 taza de yogurt natural 3cdas de granola 1 manzana
<b>JUEVES</b>	<b>Nopal c/verdura</b> 1 taza de nopal 1 pza. de tomate ¼ taza de cebolla 1/3 taza de frijol molido 3 pizas de tostadas horneadas	1 pza de manzana	<b>Caldo de verduras con Queso</b> 1 calabaza, chayote, ejotes 120gr de queso panela 1 pza. Jitomate ¼ taza Cebolla 1/3 pza. de Aguacate hass 3 pzas de tortilla de maíz.	1 naranja	<b>Licuado</b> 1 tza de leche descremada 2 cda de avena ½ tza de papaya 1 pza de manzana 2 reb de pan tostado
<b>VIERNES</b>	<b>Enfrijoladas</b> ½ tza de frijol cocido 2 tortillas de maíz 1cda de aceite ½ pza. de aguacate hass	1 taza de yogurt natural 1 pza. de pera	<b>Pescado a la plancha</b> 75gr de pescado ½ taza de ejotes cocidos ½ pza. de calabaza 1 tza de pepino 3 tortillas	1 manzana 1 naranja	<b>Ejotes con verdura</b> 1 tza de ejotes cocidos 1/3 tza de cebolla blanca 1 pza de jitomate 2 pzas de tostadas horneadas
<b>SÁBADO</b>	<b>Licuado</b> 3 cdas de avena 1 tza de leche descremada 1 pza de pera	1 naranja	<b>Res a la mexicana</b> 90gr de carne de res 3 pza de tortillas de maíz ½ tazza de salsa de tomate (tomate, cebolla, cilantro, limón) 1 tza de pepino y lechuga	2 tza de pepino	<b>Calabacitas guisadas</b> 1 tza de calabaza cocida 1/3 tza de cebolla blanca 1 reb de queso panela 2 pzas de tortilla de maíz ½ pza. de chile poblano 1/3 taza de frijol molido
<b>DOMINGO</b>	<b>ejotes</b> 2 pzas de tortilla ½ taza de ejotes 1 pza. de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 1 naranja	1 taza de yogurt 1 pza de pera	<b>Pescado al vapor</b> 75gr de pescado 3 tortillas de maíz 1 ½ taza Lechuga ½ pza. de jitomate ½ tza de pepino 1/3 de frijol molido	2 naranjas	<b>Tostadas de queso</b> 2 pzas de tostadas horneada ½ pza. de jitomate ½ tza e pepino 2 tza de lechuga 1/3 tza de zanahoria rallada 30gr de queso fresco