

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

**1700 KCAL**