

## 1300 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	Huevos con nopales -2 huevos -1 tza. De nopales -1 cdita. De aceite -2 pzas. De tortillas de maíz -1/3 de aguacate	Ejotes rancheros -1 tza de ejotes -1 tomate -¼ tza de cebolla -chile -1 cda. De aceite -1/3 tza de frijol molido -2 tortillas -1/3 de aguacate	Huevo con jamón -2 huevos -1 reb. Jamón -1 cdita. De aceite -2 tortillas de maíz -1/3 de aguacate	Omelette -2 huevos -1 reb. De jamón de pavo -30gr queso oaxaca -1 cdita. De aceite -salsa pico de gallo -Espinacas -2 pzas de tortillas de maíz	Huevos estrellados -2 huevos -4 cditas de aceite -2 tortillas de maíz -Salsa ranchera	Huevos revueltos -2 huevos -2/3 aguacate -1 tortilla de maíz	Chilaquiles -2 tortillas de maíz -2 cditas. De aceite -1 chile poblano o tomatillo -Cilantro -2 cditas. De crema
<b>CM</b>	-1 plátano -1 naranja o ½ tza. De melón	-1 naranja	-1 manzana	½ tza de fresas o melón	-1 naranja	-1 plátano	-1 pera
<b>COMIDA</b>	Pechuga de pollo deshebrada -90 gr de pechuga de pollo -1 tomate -¼ de tza. De cebolla -Chile -½ cdita. de aceite -¼ tza de arroz	Bistec a la mexicana -90gr de carne de res -1 tomate -¼ tza de cebolla -Chile -1 papa -2 cdita. De aceite -2 tortillas de maíz -¼ de tza de arroz	Pescado al vapor -120gr pescado -1 tza. De zanahoria -½ tza de brócoli -½ tza. De arroz -1/3 de aguacate	Sopa de tortilla -60gr de pechuga de pollo -30gr queso Oaxaca -3 tortillas de maíz -1/3 aguacate	Pollo a la plancha -90gr de pechuga de pollo -½ tza de arroz *Ensalada -Lechuga -Tomate -1 tza de zanahoria rallada -½ tza de pepino	Tostadas de pollo -3 pzas de tostadas horneadas -90gr de pechuga de pollo -1/3 tza de frijol -Lechuga -Tomate -Cebolla -Pepino -Zanahoria rallada -2 cditas. De crema -1/3 aguacate	Ensalada de pollo -90gr de pechuga de pollo -2 cditas. de crema -1 cdita. De mayonesa -Lechuga -Zanahoria rallada -½ papa -3 tostadas horneadas
<b>CV</b>	-1 pera	-1 naranja	1 tza. de melón	-1 plátano	-1 naranja	1 naranja	-1 naranja
<b>CENA</b>	Sándwich de jamón -2 panes integrales -2 reb. De jamón de pavo -lechuga, tomate, cebolla -1/3 aguacate -2 cditas. De mayonesa -1 tza de pepino con limón y sal.	Yogurt con fruta -1 tza de yogurt natural -½ plátano -½ tza de melón o papaya	Calabacitas guisadas -1 tza de calabaza -1 tomate -¼ tza de cebolla -Chile -¼ lata de elote -2 tortillas de maíz -2 cditas. De aceite -1/3 de aguacate	Sándwich de jamón -2 panes integrales -1 reb. De jamón de pavo -2 cditas. De mayonesa -1/3 aguacate -lechuga -tomate -cebolla -1tza de jícama con limón	Papas con verdura -1 papa -1 tomate -¼ tza de cebolla -Chile -1/3 frijol -1 cdita. De aceite -1/3 aguacate -1 tortilla de maíz	Nopales rancheros 2 -1 tza de nopales -1 tomate -¼ tza de cebolla -chile -2 tostadas horneadas o tortillas de maíz	Machaca con verdura -60gr de machaca de res -1 tomate -¼ tza de cebolla -Chile -1 cdita. De aceite -2 tortillas de maíz -1/3 tza de frijol