

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<p>Sándwich de huevo -1 pz de huevo -2 cdtas. de mayonesa -2 pz de pan blanco -2 cdtas. de aceite</p> <p>Bebida Te de manzanilla sin azúcar</p> <p>Complemento -1 ½ taza de pepinos en rodajas (limón y chile al gusto)</p>	<p>Chilaquiles -75 g de totopos -salsa de tomate 1 ½ taza -80 g de queso fresco -2 cucharadas de crema acida.</p> <p>Complemento 2/3 de taza de frijoles refritos</p> <p>Bebida -1 taza de café sin azúcar</p>	<p>Huevo a la mexicana -2 pz de huevo -1 pz de jitomate -cebolla y chile al gusto. -1 cdtas. de aceite.</p> <p>Complemento -1 tza de leche deslactosada -2 cucharaditas de café -sin azúcar</p> <p>Complemento -2 pz de tortilla -2 pz de pan tostado</p>	<p>Burritos de chorizo -60 g de chorizo 30 g para cada burrito -15 g de soya para revolver con el chorizo</p> <p>Bebida -1 cucharadita de aceite -1/3 taza de frijoles refritos -3 tazas de lechuga 1 ½ para cada burrito</p>	<p>Cuernito relleno -1 pz de pan de cuerno -2 rebanadas de jamón -35 g de queso blanco -1/2 pz de jitomate</p> <p>Licuado de fresa -1 tza de leche descremada -1 taza de fresa fresa</p>	<p>Homelet de espina-cas -2 pz de huevo -30 g de queso Oaxaca -1 taza de espinaca cocida -2 cucharaditas de aceite</p> <p>Complemento -3 pz de tortillas</p>	<p>Hot cake's -2 pz de hot cakes medianos</p> <p>Complemento -2 pz de tocino -1 cucharadita de aceite</p> <p>Bebida Licuado de plátano -1 taza de leche deslactosada -½ pz de plátano</p>
CM	3 pz de plátano dominico	Sin colación	Germen de alfalfa 3 tazas con limón y tajín al gusto.	2 tazas de mango picado	10 pz de galleta maría	-2 pz de manda-rina	1 taza de jícama picada limón
Comida	<p>Ceviche de atún con soya -60 g de atún drenado -1/3 taza de soya cocida -1 pz de jitomate -chile, cebolla y cilantro a consideración -8 pz de galletas saladas</p> <p>Sopa de estrellitas -1 tza de sopa de estrellitas. -1/2 pz de jitomate</p> <p>Complemento -2 pz de tortilla</p>	<p>Picadillo de res -90 g de carne molida de res -1/2 pz jitomate -1/2 taza de zanahoria picada -1/4 taza de chicharos</p> <p>Complemento -½ taza de arroz cocido -3 pz de tortilla</p> <p>Bebida Agua de Jamaica sin azúcar</p>	<p>E frijoladas -4pz de tortilla caliente sin freír -4 pz rebanadas de jamón -1 taza de frijoles molidos -2 cucharadas de crema.</p>	<p>Pechuga empapelada con verduras -135 g de pechuga -1/2 taza de zanahoria -1 taza de brócoli -1/2 taza de chayote</p> <p>Bebida Agua de limón sin azúcar</p>	<p>Calabacitas rellenas con jugo de jitomate -2 pz de calabazas alargadas -60 g de carne de res -1/3 taza de soya cocida -2 cucharaditas de aceite -1/2 pz de jitomate</p> <p>Bebida Agua de naranja 2 pz de naranja por persona</p>	<p>Alambre de pollo -120 g de pechuga de pollo -1/2 taza de pimiento verde ½ taza de pimiento rojo</p> <p>Complemento -1 taza de frijol cocido -4 pz de tortilla</p>	<p>Caldo de res -140 g de res -1/2 taza de zanahoria -1/2 taza de ejotes -1/2 pz de papa cocida</p> <p>Complemento -½ taza de arroz blanco -3 pz de tortilla</p>
Cena	<p>Yogurt con fruta -1 taza de yogurt natural -2 taza de papaya</p>	<p>Cereal con leche y plátano -2 tazas de leche deslactosada -1 pz de plátano en rodajas - 1 taza de cereal sin azúcar</p>	<p>Coctel de frutas -1 taza de papaya picada -½ taza de manzana picada</p>	<p>Atole y galletas -1 taza de atole -10 pz de galletas marías</p>	<p>Yogurt con gelatina -1 tza de yogur natural -1/2 taza de durazno en almíbar -1/2 taza de gelatina</p>	<p>Pay de limón -15 pz de galletas maría -jugo de 2 limones -1 taza de yogurt natural</p>	<p>Melón con yogurt -1 taza de yogurt natural -3 cuchara-das de granola - 1 taza de papaya -1/2 tza de manzana cocida</p>

