

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

