

1600 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Entomatadas 2 pza. de tortilla de maíz 1 pza. de jitomate ¼ taza de cebolla blanca rebanada 1cda de aceite Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano	Omelet 2 claras de huevo 60gr de queso Oaxaca 1 tza de verdura 1 pza de tortilla de maíz	Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de pera 1 reb pan tostado	Calabaza Con Queso 1 pza. de calabaza 80gr de queso panela ¼ taza de cebolla 1 manzana 3 pzas de tostadas horneadas.	Huevo Con Verdura 2 claras de huevo 1 pza. jitomate 1cdita de aceite ½ taza de cebolla 1 pza. de tortilla 1 pza de naranja	Machaca De Res 30gr de machaca de res 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca Chile 2 pzas de tortillas de maíz	Huevo C/Nopal 2 claras de huevo 1 tza de nopal cocido 1cdita de aceite Licuado 1 tza de leche descremada 1 pza de pera
CM	1 pza. de pera 1 naranja	1 pza. de pera 1 taza de yogurt	1 manzana 1 taza de yogurt	1 taza de yogurt 1 pera	1 manzana 1 taza de jícama picada	1 manzana	1 plátano
COMIDA	Caldo De Pollo 90gr de pechuga de pollo cocida 1 pza. de jitomate ½ taza de zanahoria picada ½ taza de ejotes cocidos 1/3 de aguacate hass 1cda de aceite 2 pzas de tortilla de maíz	Albóndigas 100gr de carne molida de res ½ taza de zanahoria picada ½ taza de ejotes 1 pza. de jitomate ¼ taza de cebolla 1cda de aceite 2 pzas de tortilla de maíz	Picadillo De Res 100 gr de carne molida ½ taza de zanahoria ½ pza. de calabacita 1 pza. de jitomate ½ taza de chayote 1 cdita de aceite 2 pzas de tortilla de maíz 1 manzana	Deshebrado De Pollo 65gr de pechuga de pollo ½ taza de zanahoria ½ taza de chayote 1jitomate 1 pza. de tortilla 1 cda de aceite 2 pzas de tortilla de maíz	Ensalada De Atún 75gr de atún en agua 1 ½ taza de lechuga Picada ½ taza de ejotes cocidos ½ taza de zanahoria 1 pza. de aguacate hass 2 tostadas horneadas	Bistec 90gr de carne de res 1 pza de jitomate ¼ tza de cebolla blanca 1/3 aguacate hass ½ tza de nopal cocido 1 tza de pepino reb (sin semilla) 1cdita de aceite 1 pzas de tortilla de maíz	Sopa De Verdura 1 tza de verduras 1 pza de jitomate ½ tza de cebolla blanca 2/3 de aguacate hass 2 pzas de tortilla de maíz 20gr de queso fresco 1 tza de melón picado
CV	1 pza. de plátano 1 naranja	1 pera	1 plátano rebanado 1 naranja	1 manzana	1 manzana	1 pera	1 manzana
CENA	Calabazas Guisadas 1 pza. de calabacita ¼ taza de cebolla blanca Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de manzana	Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano 1 pza. de pan Tostado	Guacamole 1 pza. de aguacate hass 1 pza. de jitomate ½ taza de cebolla blanca 20 gr de totopos de maíz 1 taza de pepino rebanado (sin semilla) 1 pera	Cereal Con Fruta ½ taza de cereal sin azúcar 1 pza. de plátano ½ pza. de pera 1 taza leche descremada	Quesadillas 2 pzas de tortillas de maíz 80gr de queso Oaxaca ½ tza de salsa mexicana 1 pza de manzana	Sándwich 2 reb de pan integral 1 reb de jamón 1 tza de lechuga 1 pza de jitomate 1/3 de aguacate hass	Quesadillas 2 pzas de tortilla de maíz 60 gr de queso Oaxaca 1/3 de aguacate hass Salsa 2pza de tomate rebanado ¼ de cebolla blanca Cilantro al gusto Licuado 1 tza de leche descremada 1 plátano