

1300 KCAL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	60gr de queso panela 2 reb de pan tostado Guacamole 2/3 pza. de aguacate hass 1 pza de jitomate Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano	Tacos de frijol ½ tza de frijol molido Salsa de tomate 1 pza. de jitomate ¾ de taza de pepino ¼ de taza de cebolla blanca Limón 2 pza de tortilla de maíz	Sopitas con verduras 2 pzas de tortilla de maíz 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 1 pza. de tortilla	huevo con jamón 2 claras de huevo 1 cda de aceite 2 reb de jamón 1 pza. de tortilla de maíz 1 ½ taza de pepino rebanado	Huevo con verdura 1 pza de huevo 1 pza. de jitomate ¼ de cebolla 1 pza. de tortilla	Quesadillas 2 pzas de tortilla de maíz 45 gr de queso Oaxaca 2 pza. de jitomate rebanado 1 naranja	Ejotes con verduras ½ taza de ejotes cocidos 1 pza. de jitomate ½ taza de cebolla 1/3 tza de frijol 1 tortilla de maíz
CM	1 naranja	1 taza de papaya	3/4 taza de jícama picada	1 taza de papaya picado	1 pera	1 pera	1 naranja
COMIDA	Cazuela de res 80 gr de carne de res ½ pza. de calabacita 1 ½ pza. de zanahoria mini 1 pza. de jitomate saladette ½ taza de ejotes cocidos ¼ taza de cebolla blanca 1 tortilla de maíz	Albóndigas 80gr de carne molida popular de res ½ pza. de papa cocida 2 tortillas ½ taza de ejotes 1 ½ pza. de zanahoria mini 1 pza. de jitomate ¼ de taza de cebolla blanca 1/4 de taza de cebolla hass	Bistec de res 60gr de bistec de res 1 cda de aceite 1 pza. de jitomate ½ taza de cebolla blanca 1 pza. de tortilla de maíz 1/3 de taza de frijol molido 2/3 de aguacate hass	Caldo de ejotes 1 taza de ejotes cocidos ½ taza de cebolla blanca 2 pzas de tortilla de maíz 2/3 de pza. de aguacate hass	Picadillo de pollo 50 gr de carne de pollo 1 pza. de jitomate ½ taza de cebolla blanca 1 ½ pza. zanahoria mini ½ pza. de papa cocida 1 pza. de tortilla 1 naranja	Calabacitas guisadas 1 pza. de calabaza alargada cruda 1 pza de jitomate ¼ taza de cebolla blanca 1 cdita de mantequilla 15 gr de queso Oaxaca 2 pzas de tortilla de maíz	Ensalada de atún 50gr de atún en agua 1 ½ pza. de zanahoria ½ pza. de papa cocida 1 ½ taza de lechuga 2 pzas de tostadas horneadas
CV	1 manzana	1 naranja	1 naranja	1 pera 1 naranja	1 pza de manzana	¾ taza de yogurt 1 pza. de plátano	1 pera
CENA	Hot cake 1 pza. pequeña de hot cake 1cdita de mantequilla 1 taza de papaya picada	Yogurt con fruta ¾ de taza de yogurt light 1 pza. de manzana ½ pza. de plátano ½ pza. de pera	Cereal con fruta ½ taza de cereal s/azúcar 1 pza. de pera 1 pza. de plátano ¾ de taza de leche light	Frijol ½ taza de frijol cocido Liquido de manzana 1 pza. de manzana 1 taza de leche light	Liquido de manzana 1 taza de leche light 1 pza. de manzana 1 reb de pan tostado	½ taza de frijol cocido 1 ½ taza de pepino rebanado 2/3 pza. de aguacate hass	Cereal con fruta ½ taza de cereal s/azúcar ¾ de taza de leche light 1 pza. de plátano