

1300 KCAL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Huevo con nopal -2 pz huevo -1 tz nopal -2 cdtia aceite -1 pz tortilla Licuado de manzana -1 pz manzana -1 tz leche deslactosada lighth	Huevo con ejotes -2 pz huevo -1 tz ejotes -2 cdtia aceite Licuado de papaya -1 tz papaya -1 tz leche deslactosada lighth	Machaca con verdura -30 gr machaca -2 cdtia aceite -1 tz verdura (chile, cebolla, tomate) -2/3 pz agua -2 pz tortilla -1 pz pera	Omelette -2 claras de huevo -20 gr queso panela -1 reb jamón -2 cdtia aceite -2/3 pz aguacate -1 tz ensalada fresca -2 pz tortilla	Sopita con verdura -2 pz tortilla -1 tz verdura (chile, tomate, cebolla) -3 cdtia aceite Licuado de fresa -1 tz leche deslactosada lighth -1/2 tz fresas	Enchiladas de pollo -50 gr pollo deshebrado -2/3 pz chile poblano -3 pz tortilla de maiz -2 cdtia aceite Agua de fresa -1 tz fresa	Huevo con jamón -2 claras de huevo -2 cdtia aceite -2 reb de jamón -2 pz tortilla Licuado de papaya -1 tz papaya -1 tz leche deslactosada lighth
CM	-1 tz de melón	-1 tz de papaya	-1 tz jícama	-1 pz pera	-2 pz naranja	-1/3 tz yogurt bajo en grasa	-1 pz pera
COMIDA	Pollo con verdura -60 gr pechuga de pollo -1 tz verdura (cebolla, chile y tomate) -1/2 tz zanahoria -1 pz tortilla -2 cdtia aceite	Tostadas de pollo -40 gr pollo desherbado -2 cd guacamole -1 tz lechuga -1/2 tz calabaza -1/2 tz chayote -1/4 tz zanahoria rallada -2 pz tostada	Caldo de papa -3/4 pz papa -80 gr queso fresco -1/3 pz aguacate	Cazuela -90 gr cuete de res -1/2 pz calabaza -1/2 tz ejotes -1/2 tz zanahoria -1/2 tz repollo -2 pz tortilla	Pollo a la plancha c/ verduras al vapor -80 gr de pechuga de pollo -1 tz verdura (cebolla, chile y tomate) -1/2 tz arroz -1 tz brócoli -1/4 tz zanahoria	Albóndigas de res -60 gr carne molida -1/2 pz calabaza -1/2 tz zanahoria -1/2 tz chayote -2 pz tortilla	Salpicón -75 gr carne deshebrada -1 tz de ejote -1 tz calabaza -1/2 tz Zanahoria picada -1 tz verdura (cebolla y tomate) -2 pz tostadas 1cdtia aceite
CV	-2 pz guayaba	-1 pz manzana	-1 tz leche deslactosada lighth		-1 manzana	-1/2 tz jícama	-1 pz manzana
CENA	Chilaquiles verdes -2/3 pz chile poblano -3 pz tortilla -3 cdt aceite -1/2 tz ensalada fresca	Quesadillas -40 gr queso panela -2 pz tortilla	Cereal con leche -1 tz leche deslactosada lighth -1 tz cereal sin azúcar -1 tz papaya	Licuado con avena -3/4 tz avena cocida -1 tz leche deslactosada lighth -1 tz fresas	Bistec -50 gr carne de bistec -1 tz verdura (tomate, cebolla, chile) -2 cdtia aceite -2 pz tortilla	Calabaza con verdura -1 pz calabacita --1 tz verdura (cebolla, chile y tomate) -2 cdtia aceite -2 pz guayaba	Ejotes con verdura -1/2 tz ejotes --1/2 tz verdura (cebolla, chile y tomate) -1 pz tortilla