

1500 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Sopitas C/Huevo -2 claras de huevo -2 tortillas de maíz -1 cda de aceite *Salsa -120g de tomate -1/4 tza de cebolla -1/4 pza de chile poblano -1 manzana	Omelette Con Salsa -2 pzas de huevo -salsa: 1 pza de tomate, cebolla y chile -2 cdita de aceite -2 tortillas de maíz -1/3 de aguacate -1/2 tza de frijol cocido	Quesadillas C/Calabacitas -2 tortillas de maíz -80 gr de queso Oaxaca light -1 calabacita -1 cdita de aceite -1/3 de aguacate -1/2 tza de frijol	Huevo C/Ejotes -2 claras de huevo -1 tza de ejotes -1 cdita de aceite -2 tortillas de maíz -1/3 de aguacate	Huevo C/Nopales -2 claras de huevo -1 tza de nopales -Cebolla y chile -1 cdita de aceite -2 tortillas -1/3 de aguacate	Tostada De Huevo -2 reb de pan tostado integral -2 claras de huevo -1/3 de aguacate *Salsa -120g de tomate -Cebolla y chile	Omelette Con Salsa -2 pzas de huevo -salsa: 1 pza de tomate, cebolla y chile -2 cdita de aceite -2 tortillas de maíz -1/3 de aguacate -1/2 tza de frijol cocido
CM	-1 pza de plátano -10 pzas de almendras	1 pza de pera	-1 tza de papaya	-1 tza de papaya -10 pzas de almendras	-1 manzana	-1 plátano	1 pza de pera
COMIDA	Pescado C/Verdura A La Plancha Y Arroz Integral -120g de filete de pescado -1 pza de calabacita -1 tza de arroz integral *Salsa -1 tza de Lechuga -1/2 tza de pepino en rebanadas -120g de tomate -1 pza de aguacate	Pollo Deshebrado C/Verdura -135gr de pollo -1 pza de tomate -cebolla y chile -1 cdita de aceite -1/3 pza de aguacate -2 tortillas de maíz	Albóndigas -120g de carne molida de res -1/2 tza de zanahoria -1/2 pza de papa -Cilantro -1/2 tza de ejotes -2 tortillas de maíz -1/3 de aguacate	Hamburguesa -2 reb de pan thins -135g de carne molida de res -Lechuga y cebolla -60g de tomate -1/3 de aguacate	Pechuga C/Verduras -165g de pechuga de pollo -1/2 tza de ejotes -1 calabacita -1/2 tza de arroz -1 cdita de mantequilla -1/3 de aguacate	Ensalada Mixta -3 tzas de lechuga -1 tza de col morada -1/2 tza de zanahoria rallada -1 pza de manzana -1 cda de aceite de oliva -90gr de pollo -2 cdas de almendra fileteada	Pollo Deshebrado C/Verdura -135gr de pollo -1 pza de tomate -cebolla y chile -1 cdita de aceite -1/3 pza de aguacate -2 tortillas de maíz
CV	-1 pza de manzana	1 pza de manzana	-1 pera	-1 pera -1 reb de pan tostado integral	-1 pera -10 pzas de almendras	-1 pera	1 pza de manzana
CENA	Atún C/Verdura -1 lata de atún en agua -1/2 tza de pepino -60g de tomate -1/2 tza de pepino -2 tostadas de maíz horneadas	Ensalada De Nopal -1 tza de nopal -1/2 tza de pepino -1 pza de tomate -cebolla y chile -1/3 pza aguacate -2 tostadas -1 pza de pera	Sándwich -2 reb de pan integral -1/2 cdita de mayonesa -1 reb de jamón de pavo -Lechuga y cebolla -120g de tomate -1/3 de aguacate	Quesadillas -2 tortillas de maíz -60g de queso Oaxaca light *Salsa -120g de tomate -Cebolla y chile -1/2 tza de pepino -1/3 de aguacate	Licuado -250ml de leche descremada -1 pza de plátano -2 reb de pan tostada	Machaca -75 g de machaca -Cebolla y chile -1 cdita de aceite -1/2 tza de frijol cocido -1/3 d aguacate -2 tortillas de maíz	Ensalada De Nopal -1 tza de nopal -1/2 tza de pepino -1 pza de tomate -cebolla y chile -1/3 pza aguacate -2 tostadas -1 pza de pera