

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Entomatadas 2 pza. de tortilla de maíz 2 pza. de jitomate $\frac{1}{4}$ taza de cebolla blanca rebanada 1cda de aceite Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano	Quesadillas 3 pzas de tortillas de maíz 60 gr de queso Oaxaca 2 reb de jamón de pavo 1 tza de salsa mexicana 1 pera	Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de pera 1 reb pan tostado	Huevo con brócoli 1 tza de brócoli 1 pza. de huevo 1 cdita de aceite $\frac{1}{4}$ taza de cebolla 2 pza. de jitomate 1 manzana	Huevo con verdura 1 pza. de huevo $\frac{1}{2}$ tza de ejotes 1 pza. jitomate 1cdita de aceite $\frac{1}{2}$ taza de cebolla 2 pza. de tortilla Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano	Cereal con leche 1 tza de leche descremada 1/2 tza de cereal sin azucar $\frac{1}{2}$ pza de pera 1 pza de manzana	Huevo c/ejotes 1 pza de huevo 1 tza de ejotes 1 pza de jitomate 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 $\frac{1}{2}$ pza de plátano	1 plátano
COMIDA	Caldo de pollo 100gr de pechuga de pollo cocida 2 pza. de jitomate $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria picada $\frac{1}{2}$ taza de ejotes cocidos 1/3 de aguacate hass 1cda de aceite 2 pzas de tortilla de maíz 1 manzana	Albóndigas 120gr de carne molida de res $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria picada 1 taza de ejotes 1 pza. de jitomate $\frac{1}{4}$ taza de cebolla 1cda de aceite 2 pzas de tortilla de maíz	Picadillo de res 120 gr de carne molida $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria $\frac{1}{2}$ pza. de calabacita 2 pza. de jitomate $\frac{1}{2}$ taza de chayote 1 cdita de aceite 2 pzas de tortilla de maíz 1 pera	Deshebrado de pollo 75gr de pechuga de pollo $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria $\frac{1}{2}$ taza de chayote 2 pza de jitomate $\frac{1}{2}$ pza de papa 1 cda de aceite 2 pzas de tortilla de maíz	Ensalada de atún 90gr de atún en agua $1 \frac{1}{2}$ taza de lechuga Picada $\frac{1}{2}$ taza de ejotes cocidos $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria 1 pza. de aguacate hass 2 pzas de tortilla de maíz	pescado al vapor 120gr de pescado 2 pza de jitomate $\frac{1}{4}$ tza de cebolla blanca 1/3 aguacate hass 1 tza de ejotes 1 tza de pepino reb (sin semilla) 1cdita de aceite 1 pzas de tortilla de maíz	Caldo ejotes 1 tza de ejotes cocidos 2 pza de jitomate $\frac{1}{2}$ tza de cebolla blanca 2/3 de aguacate hass 2 pzas de tortilla de maíz 40gr de queso fresco 1 tza de melón picado
CV	1 pza. de plátano	1 pera 1 naranja	1 plátano	1 manzana 1 naranja	1 manzana 1 naranja	1 pera 1 naranja	1 naranja 1 manzana
CENA	Calabacitas guisadas 1 pza. de calabacita $\frac{1}{4}$ 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 2 pza. de jitomate $\frac{1}{2}$ taza de cebolla blanca 20 gr de totopos de maíz 1 taza de pepino rebanado (sin semilla) 1 pera	Cereal con fruta $\frac{1}{2}$ taza de cereal sin azúcar 1 pza. de plátano $\frac{1}{2}$ pza. de pera 1 taza leche descremada	Licuado 1 tza de leche descremada 1 pza. de pera 1 pza. de plátano	Sándwich 2 reb de pan integral 1 reb de jamón 1 tza de lechuga 1 pza de jitomate 1/3 de aguacate hass 1 cdita de mayonesa Licuado 1 tza de leche descremada 1 plátano	Quesadillas 2 pzas de tortilla de maíz 60 gr de queso Oaxaca 1/3 de aguacate hass Salsa 2pza de tomate rebanado $\frac{1}{4}$ de cebolla blanca Cilantro al gusto Licuado 1 tza de leche descremada 1 plátano

1700 KCAL