

<u>1500 KCAL</u>	DESAYUNO	CM	COMIDA	CV	CENA
LUNES	<b>Entomatadas</b> 2 pza. de tortilla de maíz 1 pza. de jitomate ½ taza de cebolla blanca rebanada 1cda de aceite Licuado 1 taza de leche deslactosada 1 pza de manzana	1 pza. de manzana	<b>Caldo De Pollo</b> 75gr de pechuga de pollo cocida 1 pza. de jitomate ½ taza de zanahoria picada ½ taza de ejotes cocidos 2/3 de aguacate hass	1 pza. de manzana 1 naranja	<b>Calabacitas guisadas</b> 1 pza. de calabacita ¼ taza de cebolla blanca 40gr de queso panela 1 pza de tortilla de maíz
MARTES	<b>Machaca Con Verduras</b> 40gr de machaca de res 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 1 pza de tortilla de maíz	1 tza de papaya	<b>Albóndigas</b> 90gr de carne molida de res ½ taza de zanahoria picada ½ taza de chayote 1 pza. de jitomate ¼ taza de cebolla 1/3 de aguacate hass	1 manzana 1 naranja	<b>Queso Cottage</b> ½ tza de queso cottage 1 pza de manzana ½ tza de papaya
MIERCOLES	<b>Licuado</b> 1 taza de leche de almendra 1 pza. de pera 2 reb de pan integral	1 manzana 1 taza de yogurt	<b>Picadillo De Res</b> 90 gr de carne molida ½ taza de zanahoria ½ pza. de calabacita 1 pza. de jitomate ½ taza de chayote 1 cda de aceite 1 manzana	1 pza de manzana	<b>Guacamole</b> 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 manzana
JUEVES	<b>Quesadillas</b> 2 pzas de tortilla de maíz 60gr de queso oaxaca ½ tza de salsa mexicana	1 taza de yogurt 1 pera	<b>Deshebrado De Pollo</b> 50gr de pechuga de pollo ½ taza de zanahoria ½ taza de chayote 1 jitomate 1 pza. de tortilla 1 cda de aceite	1 naranja	<b>Cereal Con Fruta</b> ½ taza de cereal sin azúcar 1 pza. de plátano ½ pza. de pera 1 taza leche descremada
VIERNES	<b>Huevo Con Verdura</b> 1 pza. de huevo 1 pza. jitomate ½ taza de cebolla 1 pza. de tortilla Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano	1 naranja 1 taza de jícama picada	<b>Ensalada De Atún</b> 60gr de atún en agua 1 ½ taza de lechuga Picada ½ taza de ejotes cocidos ½ taza de zanahoria 2 pzas de tostadas horneadas 1 pza. de aguacate hass	1 tza de papaya	<b>Yogurt Con Fruta</b> 1 taza de yogurt natural 1 pza. de pera 1 pza. de manzana
SABADO	<b>Omelet</b> 1 pza de huevo 1 tza de verduras 1 pza de tortilla de maíz	1 pza. de manzana	<b>Bistec</b> 75gr de carne de res 1 pza de jitomate ¼ tza de cebolla blanca 2/3 aguacate hass ½ tza de nopal cocido 1 tza de pepino reb (sin semilla)	1 manzana 1 tza de gelatina	<b>Sándwich</b> 2 reb de pan integral 1 reb de jamón 1 tza de lechuga 1 pza de jitomate 1/3 de aguacate hass
DOMINGO	<b>Huevo C/Nopal</b> 1 pza de huevo 1 tza de nopal cocido Licuado 1 tza de leche descremada 1 pza de pera	1 pza. de manzana	<b>Sopa De Verdura</b> 1 tza de verdura (zanahoria, chayote, calabaza) 80gr de queso panela 1 pza de tortilla de maíz	1 naranja 1 manzana	<b>Quesadillas</b> 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