

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<p><u>Sincroniza-das</u> -4 pz de tortilla de harina -2 pz de jamón de pavo -30 g de queso Oaxaca</p> <p><u>Bebida</u> Café sin azúcar y 5 pz de galletas marías</p> <p><u>Complemento – pico de gallo</u> -1 pz de jitomate -chile, cebolla y limón al gusto</p>	<p><u>Bowl tropical</u> -1 taza de yogurt natural -1/2 pz de mango picado -1 taza de uve verde -2 tazas de melón picado -6 cuchara-das de granola</p> <p><u>Bebida</u> -1 taza de te sin azúcar</p>	<p><u>Huevo con ejotes</u> -2 pz de huevo -1/2 taza de ejotes picados -1 cucharadita de aceite</p> <p><u>Complemento</u> -1/3 taza de frijoles molidos -2 pz de tortilla</p> <p><u>Bebida</u> Café o te sin azúcar Y 5 pz de galletas marías</p>	<p><u>Molletes</u> -1 pz de bolillo -2 rebanadas de jamón -1/3 de taza de frijoles -30 g de queso Oaxaca</p> <p><u>Complemento</u> Pico de gallo -1 pz de jitomate -chile, cebolla y limón al gusto.</p> <p><u>Bebida</u> <u>Café con leche</u> -1 taza de leche deslactosada -1/2 taza de agua -1 ½ cucharadita de café -2 cucharaditas de azúcar</p>	<p><u>Pan francés</u> -3 pz de pan blanco -1 taza de leche -2 cucharaditas de azúcar -1/2 cucharadita de canela -1 pz huevo</p> <p><u>Complemento</u> -2 pz de huevo revuelto</p> <p><u>Bebida</u> -café o te sin azúcar</p>	<p><u>Ensalada rusa</u> -1/2 taza de zanahoria -1/4 taza de chicharos -1 pz de papa -3 cucharaditas de mayonesa</p> <p><u>Complemento</u> -8 pz de galletas saladas</p> <p><u>Bebida</u> Te de limón son azúcar 5 pz de galletas marías</p>	<p><u>Homelet de queso</u> -2 pz de huevo -45 g de queso Oaxaca</p> <p><u>Complemento</u> -1 taza de brócoli cocido</p> <p><u>- Bebida</u> Café o te sin azúcar -2 pz de pan tostado</p>
CM	S/N	1 taza de zanahoria rayada	1 taza de uvas verdes	1 taza de jícama picada con limón o tajín al gusto	2 tazas de pepino rebanado sin cascara	-1/2 taza de betabel rayado	1 taza de melón picado
Comida	<p><u>Chuleta en salsa verde</u> -1 pz de chuleta de cerdo -1 taza de jugo de tomate verde -1 taza de nopales cocidos -2 cucharaditas de aceite</p> <p><u>Complemento</u> -3/4 taza de arroz cocido -3 pz de tortilla</p>	<p><u>Lentejas con tocino</u> -2 tazas de lentejas cocidas -1 pz de jitomate -1 rebanada de tocino -30 g de chorizo</p> <p><u>Complemento</u> -4 pz de tortilla</p> <p><u>Bebida</u> Agua de limón sin azúcar</p>	<p><u>Tortitas de papa con atún</u> -2 pz de papa cocida (3 pz de tortitas de papa grandes) -60 g de atún</p> <p><u>Complemento</u> <u>ensalada de lechuga con jitomate</u> -2 pz de jitomate -3 tazas de lechuga -salsa roja -limón al gusto</p>	<p><u>Albóndigas</u> -120 g de carne molida de res (2 pz medianas de albóndigas) -1 pz de jitomate Complemento -1/2 taza de arroz cocido -3 pz de tortillas</p> <p><u>Bebida</u> Agua de Jamaica sin azúcar</p>	<p><u>Enchiladas</u> -3 pz de tortilla -90 g de pechuga deshebrada -2 tazas de tomate verde -2 cucharadas de crema acida</p> <p><u>Bebida</u> Agua de tamarindo sin azucar</p>	<p><u>Tinga</u> -120 g de pechuga de pollo -1/4 taza de cebolla cocida -1 pz de jitomate -chile chipote al gusto</p> <p><u>Complemento</u> -1/3 taza de frijoles molidos -4 pz de tostadas -2 cucharadas de crema acida -30 g de queso rayado</p>	<p><u>Pechuga al cilantro</u> -90 g de pechuga -1/4 taza de cilantro picado 2 pz de jugo de limón</p> <p><u>Complemento</u> <i>Verduras salteadas</i> -2 cucharaditas de aceite -1/2 taza de zanahoria picada -1 pz de calabaza -1 taza de coliflor cocida -3 pz de tortilla</p>
Cena	<p><u>Hot cake's</u> -3 pz de hot cakes</p> <p><u>Bebida</u> Licuado de plátano -1 pz de plátano -1 taza de leche deslactosada</p>	<p><u>Sándwich de huevo cocido</u> -1 pz de huevo cocido -2 pz de pan blanco -1 cucharadita de mayonesa</p> <p><u>Bebida</u></p>	<p><u>Avena preparada</u> -1 taza de avena en hojuelas -1 pz de manzana en cubos cocida -canela en polvo -1 taza de leche deslactosada</p>	<p><u>Pay de limón</u> -1 taza de yogurt natural -15 pz de galletas marías -limón al gusto</p>	<p><u>Arroz con leche</u> -1 taza de arroz cocido -1 taza de leche -2 cucharadita de lechera -rajitas de canela</p>	<p><u>Papaya con yogurt</u> -1 taza de yogurt natural -1 taza de papaya</p>	<p><u>Pan de dulce</u> -1 pz de pan de dulce (cuerno)</p> <p><u>Bebida</u> -1 taza de leche deslactosada -1/2 taza de agua -1.5 cucharaditas de café -2 cucharaditas de azúcar</p>

		-1 taza de leche deslactosada					