

<b>1500 KCAL</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>CM</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CV</b>	<b>CENA</b>
<b>LUNES</b>	<b>Entomatadas</b> 2 pza. de tortilla de maíz 1 pza. de jitomate 1/4 taza de cebolla blanca rebanada 1cda de aceite	1 pza. de manzana	<b>Caldo de pollo</b> 120gr de pechuga de pollo cocida 1 pza. de jitomate 1/2 taza de zanahoria picada 1/2 taza de ejotes cocidos 2/3 de aguacate hass	1 pza. de manzana 1 naranja	<b>Enfrijoladas</b> 1/2 tza de frijol cocido 1/2 tza de salsa mexicana 1 pza de tortilla de maíz
<b>MARTES</b>	<b>Sándwich</b> 2 reb de pan integral 1 reb de jamón de pavo 1/2 tza de lechuga picada 1 /2 pza de jitomate	1 pza. de pera	<b>Albóndigas</b> 90gr de carne molida de res 1/2 taza de zanahoria picada 1/2 taza de ejotes 1 pza. de jitomate 1/4 taza de cebolla 1/3 de aguacate hass 1cda de aceite	1 manzana 1 naranja	<b>Licuado</b> 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano 1 pza. de pan Tostado
<b>MIERCOLES</b>	<b>Huevo con verdura</b> 2 claras de huevo 1/2 tza de nopal 1 pza de tortilla de maíz	1 manzana 1 taza de yogurt	<b>Picadillo de res</b> 90 gr de carne molida 1/2 taza de zanahoria 1/2 pza. de calabacita 1 pza. de jitomate 1/2 taza de chayote 1 cda de aceite 1 manzana	1 pza de naranja	<b>Calabazas guisadas</b> 1/2 pza de calabaza sin semilla 1/3 tza de cebolla blanca 40gr de queso panela 1 pza de tortilla de maíz
<b>JUEVES</b>	<b>Calabaza con huevo</b> 1 pza. de calabaza 1 pza. de huevo 1 cda de aceite 1/4 taza de cebolla 1 pza. de jitomate	1 taza de yogurt 1 pera	<b>Deshebrado de pollo</b> 50gr de pechuga de pollo 1/2 taza de zanahoria 1/2 taza de chayote 1 jitomate 1 pza. de tortilla 1 cda de aceite	1 taza de gelatina 1 naranja	<b>Cereal con fruta</b> 1/2 taza de cereal sin azúcar 1 pza. de plátano 1/2 pza. de pera 1 taza leche descremada
<b>VIERNES</b>	<b>Huevo con verdura</b> 1 pza. de huevo 1 pza. jitomate 1/2 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 pollo</b> 90gr de pollo 1 1/2 taza de lechuga Picada 1/2 taza de ejotes cocidos 1/2 taza de zanahoria 2 pzas de tostadas horneadas 1 pza. de aguacate hass	1 manzana	<b>Enfrijoladas</b> 2 pzas de tortilla de maíz 1/2 tza de frijol cocido 1/2 tza de salsa de tomate
<b>SABADO</b>	<b>Yogurt con fruta</b> 1 tza de yogurt natural 1/2 pza de pera 1/2 pza de plátano 1 cda de granola	1 pza. de manzana	<b>Bistec asado</b> 75gr de carne de res 1 pza de jitomate 1/4 tza de cebolla blanca 2/3 aguacate hass 1/2 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 1 tza de leche descremada
<b>DOMINGO</b>	<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>Caldo ejotes</b> 1 tza de ejotes cocidos 1 pza de jitomate 1/2 tza de cebolla blanca 2/3 de aguacate hass 1 tza de melón picado 1 tza de gelatina	1 naranja 1 manzana	<b>Quesadillas</b> 2 pzas de tortilla de maíz 60 gr de queso Oaxaca 1/3 de aguacate hass 1/2 tza de salsa de tomate