

## 1600 KCAL

|                 | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  | SÁBADO   | DOMINGO   |
|-----------------|---|--|---|--|--|--|---|
| <b>DESAYUNO</b> | <b>Huevo</b><br>1 pza de huevo<br>1 reb de jamón<br>2 pzas de tortillas de maíz<br>1 tza de pepino  | <b>Pan tostado con requesón</b><br>2 reb de pan tostado<br>6 cdas de requesón<br>½ pza de aguacate<br>1 pza. de jitomate reb<br>1 pza. de manzana  | <b>Ejotes con verdura</b><br>1 tza de ejotes cocidos<br>1/3 tza de cebolla blanca<br>2 pzas de tostadas<br>horneadas<br>Licuado<br>1 tza de leche des<br>1 pza de pera                                | <b>Calabaza con queso</b><br>1 pza. de calabaza<br>80gr de queso panela<br>¼ taza de cebolla<br>1 manzana<br>3 pzas de tostadas<br>horneadas.                          | <b>Ejotes con verdura</b><br>1 tza de ejotes<br>60gr de queso Oaxaca<br>1 pza de jitomate<br>1/3 tza de cebolla<br>1 pza de tortilla de maíz   | <b>Yogurt con fruta</b><br>1 taza de yogurt s/azúcar<br>1 pza. de pera<br>1 reb pan tostado  | <b>Quesadillas</b><br>80gr de queso Oaxaca<br>2 pzas de tortillas de maíz<br>1 tza de salsa (tomate, cebolla, chile, cilantro, limón)<br><br>1 pza de naranja |
| <b>CM</b>       | 1 manzana   | 1 pza. de pera<br>1 naranja  | 1 pera  | 1 taza de yogurt<br>1 pera   | 1 pza. de pera<br>1 taza de yogurt   | 1 manzana<br>1 taza de yogurt  | 1 manzana<br>1 taza de jicama picada  |
| <b>COMIDA</b>   | <b>Bistec</b><br>90gr de carne de res<br>1 pza de jitomate<br>¼ tza de cebolla blanca<br>1/3 aguacate hass<br>1 tza de pepino reb (sin semilla)<br>1cdita de aceite<br>1 pzas de tortilla de maíz | <b>Pasta con pollo</b><br>90gr de pechuga de pollo cocida<br>½ tza de pasta<br>1 pza. de jitomate<br>½ taza de chayote<br>½ taza de ejotes cocidos<br>1/3 de aguacate hass<br>1cda de aceite<br>1 pzas de tortilla de maíz | <b>Sopa de verdura</b><br>1 tza de verduras (chayote, ejotes, calabaza)<br>1 pza de jitomate<br>½ tza de cebolla blanca<br>2/3 de aguacate hass<br>2 pzas de tortilla de maíz<br>20gr de queso fresco | <b>Pollo con pimientos</b><br>65gr de pechuga de pollo<br>1 tza de pimiento morrón<br>1jitomate<br>1 pza. de tortilla<br>1 cda de aceite<br>2 pzas de tortilla de maíz | <b>Tostadas de res</b><br>100gr de carne de res<br>½ taza de zanahoria cruda rallada<br>1 ½ tza de lechuga picada<br>1/2 pza. de jitomate<br>½ tza de pepino<br>¼ taza de cebolla<br>1cda de crema<br>2 pzas de tostadas | <b>Ensalada de pollo</b><br>100 gr de pollo<br>½ taza de zanahoria<br>1 ½ tza de lechuga<br>1 pza. de jitomate<br>½ taza de pepino<br>1 cdita de aceite<br>2 pzas de tostadas horneadas<br><br>1 manzana | <b>Rajas con pollo</b><br>75gr de pollo<br>2 pzas de chile poblano<br>½ tza de cebolla blanca<br>2 cdas de media crema<br>2 tortillas de maíz                 |
| <b>CV</b>       | 1 pera  | 1 pza. de manzana<br>1 naranja   | 1 manzana   | 1 manzana  | 1 pera   | 1 naranja  | 1 manzana   |
| <b>CENA</b>     | <b>Sándwich</b><br>2 reb de pan integral<br>1 reb de jamón<br>1 tza de lechuga<br>1 pza de jitomate<br>1/3 de aguacate hass   | <b>Nopales a la mexicana</b><br>1 tza de nopal cocido<br>½ tza de salsa mexicana<br>40gr de queso panela<br>2 pzas de tostadas horneadas   | <b>Calabacitas con queso</b><br>1 tza de calabaza cocida<br>2 pzas de tortilla de maíz<br>60 gr de queso Oaxaca<br>1/3 de aguacate hass   | <b>Sándwich de atún</b><br>60gr de atún (lavarlo)<br>2 reb de pan integral<br>Lechuga, cebolla<br>½ pza de jitomate  | <b>Licuado</b><br>1 taza de leche descremada<br>1 pza. de manzana<br>1 pza. de pan<br>Tostado  | <b>Guacamole</b><br>1 pza. de aguacate hass<br>1 pza. de jitomate<br>½ taza de cebolla blanca<br>20 gr de totopos de maíz<br>1 taza de pepino rebanado (sin semilla)<br>1 pera                           | <b>Tacos de bistec</b><br>2 pzas de tortillas de maíz<br>60gr de bistec<br>½ tza de cebolla blanca<br>1 pza de tomate<br>1 tza de pepino<br>1 pza de manzana  |