

1200 KCAL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Omelette con acelgas 1 cdita. aceite de canola 2 pzas. Huevo 1 tza. acelgas 1 pza. tortilla de maíz	Machaca con verdura 1 cdita. aceite de canola 30 grs. Machaca 1 tza. tomate y cebolla picado 1 pza. tortilla de maíz	Omelette con champiñones 1 cdita. aceite de canola 1 pzas. De huevo 30 grs. de queso Oaxaca ½ tza. de champiñones 1 pzas. De tortilla de maíz 1 vaso leche descremada	Sopitas con tomate 2 pzas. De tortillas de maíz 1 tza. de tomate cocido tipo puré 30 grs. de queso fresco - panela	Machaca con huevo 1 cdita. aceite de canola 1 pza. de huevo revuelto 30 grs. De machaca 1 pza. De pan tostado integral	Quesadillas con verduras 2 pzas. Tortillas de maíz 30 grs. Queso Oaxaca 1 tza. Verduras	Omelette con espinacas 1 cdita. aceite de canola 2 pza. huevo revuelto 1 tza. espinaca 1 pza. de tortilla de maíz
CM	1 tza. papaya picada 4 pzas. galletas integrales	1 pza. manzana 1/3 tza. yogurt bajo en grasa	3 pzas. Guayaba	1/3 tza. yogurt bajo en grasa 3 cdas. granola estándar	1 tza. sandia picada	1 tza. piña picada	1/3 tza. yogurt bajo en grasa 3 cdas. granola estándar
COMIDA	Pollo a la plancha con verduras 1 cdita. aceite de canola 60 grs. Pechuga de pollo ¼ tza. arroz cocido 1 tza. verduras	Bistec a la mexicana 50 grs. De carne para bistec 1 tza. de tomate y cebolla 1 pzas. De tortilla de maíz	Espagueti con carne molida 60 grs. De carne molida ½ pza. de pasta cocida 1 tza. de tomate cocido tipo puré 1 tza. verduras 1/3 pza. aguacate hass	Carne con ensalada de nopales 60 grs. carne de res a la plancha 2 pzas. Tortillas de maíz 1 tza. de nopal cocido ½ tza. de tomate 1/3 pza. aguacate hass	Pollo con puré de papa 60 grs. De pollo a la plancha 1 tza. de ensalada de lechuga, pepino y tomate 60 grs. de puré de papa 1/3 pza. aguacate hass	Ensalada de pollo 60 grs. Pollo desmenizado ½ tza. espinaca ½ tza. tomate ½ tza. pepino picado 1/3 pza. aguacate 2 pzas. tostadas horneadas	Pescado a la plancha con verduras 60 grs. De pescado ¼ tza. de arroz blanco 1 tza. de ensalada de lechuga, pepino y tomate 1/3 pza. aguacate hass
CV	1 tza. fresas picadas 1/3 tza. yogurt bajo en grasa	2 pzas. Kiwi 1 pza. barra de granola	1/3 pza. melón	2 pzas. Naranja	1 pza. plátano 1/3 tza. yogurt bajo en grasa	1 pza. pera 4 pzas. Galletas integrales	2 pzas. Dátil seco 1 pza. manzana
CENA	Quesadillas con verduras 2 pzas. Tortillas de maíz 30 grs. Queso Oaxaca 1 tza. Verduras	Sándwich de Atún 30 grs. Atún 2 pzas. Pan integral ½ tza. lechuga ½ pza. tomate 1/3 pza. aguacate hass	Marlín a la mexicana 40 grs. De marlín ½ tza. de tomate ½ tza. de cebolla 2 pzas. De tostadas horneadas	Ensalada de queso 80 grs. queso fresco ½ tza. de espinaca ½ tza. de tomate 1/3 pza. de aguacate hass	Calabacitas a la mexicana 1 tza. de calabacitas ½ tza. de tomate ½ tza. de cebolla 30 grs. Queso fresco - panela 2 pzas. De tostadas horneadas	Ejotes a la mexicana ½ tza. ejotes ½ tza. tomate ½ tza. cebolla 60 grs. De queso fresco - panela 1 pza. tortilla de maíz	Sopitas con tomate 2 pzas. De tortillas de maíz 1 tza. de tomate cocido tipo puré 30 grs. de queso fresco - panela