

1600 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Huevo Con Verdura 2 claras de huevo 1 tza de chayote 2 pzas de tortilla de maíz	Huevo Con Verdura 2 claras de huevo 1 tza de verdura 1 pza de tortilla de maíz	Crema De Trigo 2 cdas de crema de trigo 1 pza de plátano 1 tza de arroz al vapor	Calabacitas Guisadas 1 pza. de calabaza 1 pza de tomate 1 manzana sin verdura 3 pzas de tostadas horneadas.	Huevo Con Verdura 2 claras de huevo 1 pza. jitomate 1cdita de aceite ½ taza de cebolla 2 pza. de tortilla	Papa Con Verdura 1 pza de papa cocida 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla	Huevo 2 claras de huevo 1 pza de papa 1 pza de tortilla de maíz
CM	1 pza. de pera	1 pza. de pera	1 manzana	1 pera	1 manzana	1 manzana	1 plátano
COMIDA	Caldo De Pollo 90gr de pechuga de pollo cocida 1 pza. de jitomate ½ taza de zanahoria picada ½ taza de ejotes cocidos 2 pzas de tortilla de maíz	Albóndigas 100gr de carne molida de res ½ taza de zanahoria picada ½ taza de ejotes 1 pza. de jitomate ¼ taza de cebolla 2 pzas de tortilla de maíz	Picadillo De Res 100 gr de carne molida ½ taza de zanahoria 1 pza. de jitomate ½ taza de chayote 1 cdita de aceite 2 pzas de tortilla de maíz 1 manzana	Deshebrado De Pollo 65gr de pechuga de pollo ½ taza de zanahoria ½ taza de chayote 1jitomate 1 pza. de tortilla 1 cda de aceite 2 pzas de tortilla de maíz	Ensalada De Atún 75gr de atún en agua 1 pza de papa ½ tza de zanahoria 3 tostadas horneadas	Bistec 90gr de carne de res 1 pza de jitomate ¼ tza de cebolla blanca 1cdita de aceite 2 pzas de tortilla de maíz	Sopa De Verduras 1 tza de verduras (zanahoria, chayote) ½ tza de papa 1 pza de jitomate ½ tza de cebolla blanca 2 pzas de tortilla de maíz 1 pza de manzana
CV	1 pza. de plátano	1 pera	1 plátano rebanado	1 manzana	1 manzana	1 pera	1 manzana
CENA	Chayote 1 pza de chayote ¼ taza de cebolla blanca 1 pza de tortilla de maíz	1 tza de crema de trigo 1 pza de plátano 1 reb de pan tostado	1 tza de arroz al vapor ½ tza de zanahoria cocida 1 pza de manzana	Acelgas Con Verdura 1 tza de acelgas 1/3 tza de cebolla blanca 2 pzas de tortilla de maíz	Machaca De Res 40gr de machaca de res 1 /3 tza de cebolla blanca 2 pzas de tortilla de maíz	Entomatadas 2 pza. de tortilla de maíz 1 pza. de jitomate ¼ taza de cebolla blanca rebanada 1cda de aceite 1 pza. de plátano	Pollo 60gr de pollo sin piel ½ tza de zanahoria ½ tza de chayote 2 pzas de tortilla de maíz