

# **1300 KCAL**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<b>Sándwich de huevo c/aguacate</b>  -1 pza de huevo -1/3 de aguacate -1 tza de espinacas -60g de tomate -Cebolla  -1 tza de papaya	<b>Huevo c/nopales</b>  -2 claras de huevo -1 tza de nopales -Cebolla y chile -1 cdita de aceite -1/3 de aguacate -2 tortillas de maíz  -1 pza de manzana	<b>Chilaquiles</b>  -20 totopos de nopal -5 pzás de tomatillo -1/4 de tza de cilantro -1/4 de tza de cebolla -chile serrano -40g de queso panela 1/3 de aguacate  -1 tza de papaya	<b>Omelette</b>  -1 pza de huevo -40g de queso Oaxaca -1 reb de jamón -1 cdita de aceite -60g de tomate -2 tortillas de maíz -1/4 de pza aguacate	<b>Sopitas c/huevo y coctel de fruta</b>  -1 tortilla de maíz -1 pza de huevo -1 cdita de aceite -60g de tomate -1/4 de pza aguacate  -1 tza de papaya -1 tza de melón	<b>Quesadillas</b>  -2 tortillas de maíz -80 g de queso panela -1/3 de aguacate  -1 pza de pera	<b>Omelette</b>  -1 pza de huevo -40g de queso Oaxaca -1 reb de jamón -1 cdita de aceite -2 tortillas de maíz -1/4 de aguacate
<b>CM</b>	1 pza de manzana 5 pzás de almendras	-1 tza de melón -10 pzás de almendras	1 pza de manzana	1 pza de manzana	1 tza de melón	1 pza de manzana 10 almendras	1 pza de manzana
<b>COMIDA</b>	<b>Filete de pescado y ensalada</b>  -140g de filete de pescado -1 1/2 tza de Lechuga -120g de tomate -1/4 tza de zanahoria rallada -1/4 tza de pepino -1/2 cdita de aceite de oliva -1/3 de aguacate -1/3 tza de arroz integral	<b>Pollo c/pasta</b>  -130g de pechuga de pollo -1 tza de pasta cocida *Ensalada -1 ½ tza de lechuga -1/2 tza de pepino -1/3 de aguacate	<b>Alambre</b>  -135g de carne de res -1/2 pza de pimiento rojo -1/2 pza de pimiento amarillo -1/4 tza de cebolla -1 cdita de aceite 1/3 de aguacate -1/2 tza de arroz integral -1/3 de aguacate	<b>Carne molida c/verdura</b>  -120g de carne molida de res -1/2 tza de zanahoria -60g de tomate -Cebolla y chile -1 cdita de aceite -1/2 tza de arroz cocido integral -1/3 de aguacate	<b>Fideo c/pollo y verdura</b>  -1 tza de fideo cocido -120g de pechuga de pollo -1/2 tza de zanahoria cocida -1/2 pza de calabacita -1/3 de aguacate	<b>Pollo deshebrado c/ verduras</b>  -90 g de pechuga de pollo -120g de tomate -Cebolla y chile -1 cdita de aceite -2 tortillas de maíz *Ensalada verde -1/2 tza de pepino -1 ½ tza de lechuga -1/3 pza de aguacate.	<b>Filete de pescado y verduras al vapor</b>  -160g de filete de pescado -1/2 tza de coliflor -1/2 tza de brócoli -1/2 tza de zanahoria -1/2 tza de arroz cocido integral -1/3 de aguacate
<b>CV</b>	1 tza de papaya	1 pza de platano	-1 pza de pera	1 tza de papaya	1 pza de plátano	1 pza de manzana	1 tza de papaya
<b>CENA</b>	<b>Tostadas de aguacate c/queso c/pico de gallo</b>  -2 tostadas de maíz horneadas -80gr de queso panela -1 pza de aguacate -120g de tomate -Cebolla y chile	<b>Tacos de lechuga y atún</b>  -Lechuga -1/2 lata de atún en agua -120g de tomate -Cebolla y chile -1/3 de aguacate -1 tostada de maíz horneada	<b>Tacos de panela asada c/salda</b>  -2 tortillas de maíz -80g de queso panela -120g de tomate -cebolla y chile -1/4 pza de aguacate	<b>Yogurt c/fruta</b>  -½ tza de yogurt natural light -1 manzana -1 tza de melón -3 cdas de granola natural -1/2 cdita de coco rallado -1 reb de pan tostado integral	<b>Sándwich</b>  -2 reb de pan integral -1 reb de jamón de pavo -40g de queso panela -Lechuga y cebolla -60g de tomate -1/3 de aguacate -1 cdita de mayonesa	<b>Calabacitas guisadas c/ queso panela</b>  -1 pza de calabacita -60g de tomate. -40 g de queso panela -1 tortilla de maíz -1/3 de aguacate	<b>Yogurt c/fruta</b>  -½ tza de yogurt natural light -1 manzana -1 tza de melón -3 cdas de granola natural -1/2 cdita de coco rallado -1 reb de pan tostado integral