

1500 KCAL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Huevo C/ Nopal 2 claras de huevo 1 taza de nopal 40g de queso fresco 2 tortilla	Calabacitas Guisadas ½ calabaza Tomate, cebolla 40g de queso panela 2 tortilla	Huevos Estrellados 2 tortillas 2 claras de huevo 40g de queso fresco 1 vaso de leche descremada	Calabacitas Guisadas ½ calabaza Tomate, cebolla 40g de queso panela 1 tortilla	Ensalada De Nopal 1 tza de nopal 1 pza de tomate Cebolla 40 g de queso fresco 1 tortilla 1 pieza de fruta	Huevo Con Verdura 1 pza de huevo 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 2 pzas de tortilla de maíz	Ensalada De Atún 90g de atún 2 tostadas Verduras al gusto
CM	1 pza. de fruta	1 pza. de fruta	1 pza. de fruta	1 pza. de fruta	1 pza. de fruta	1 pza. de fruta	1 pza. de fruta
COMIDA	Picadillo De Res 90g de carne de res Calabaza, ejote, 1 tortilla 1 pieza de fruta	Entomatadas De Pollo 2 tortillas 120g de pollo Salsa de tomate natural Verduras frescas 40g de queso fresco	Pescado Al Vapor 120g de pescado 2 tortillas Ensalada fresca 1 pza de jitomate 1 tza de lechuga ½ tza de pepino 1 pieza de fruta	Sopa De Verduras ½ taza de calabaza, ejote 90g de carne asada 40g de queso fresco 2 tortillas 1 taza de pepinos	Pollo Deshebrado 90g de pollo deshebrado calabaza, 1 tortilla de maíz. 1 pieza de fruta	Salpicón De Res 120g de carne de res Calabaza, chayote, ejote 30g de queso fresco 2 tostadas horneadas	Tostadas De Pollo 120g de pollo Verduras al gusto 2 tostadas 1 vaso de agua de Jamaica 40 g de queso fresco
CV	1 pza. de fruta	1 pza. de fruta	1 pza. de fruta	1 pza. de fruta	1 pza. de fruta	1 pza. de fruta	1 pza. de fruta
CENA	Quesadillas 2 tortillas 60g de queso panela Salsa mexicana Ensalada de vegetales frescos	Chayote Con Verdura 1 tza de chayote rallado 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 2 pzas de tortilla de maíz	Machaca 30g de machaca Tomate, cebolla 40g de queso fresco 1 tortilla	Ensalada Fresca Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria cruda 40g queso panela 1 reb jamón de pavo 1 tostada	Avena 1 tza de leche descremada 2 cdas de avenaa 1 pza de manzana	Bistec 60gr de carne de res Cebolla blanca Salsa fresca tomate, cebolla ½ taza de frijol 2 tortillas 1 pieza de fruta	Yogurt Con Fruta 1 tza de yogurt natural 1 pza de manzana 1 reb de pan tostado