

1700 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Omelet 2 pzas de huevo 30gr de queso Oaxaca 2 pza. de jitomate ½ taza de cebolla ½ tza de champiñones 1 pza. de tortilla de maíz	Huevo Cocido 1 pza de huevo 1 tza de pepino s/s 1 pza de jitomate reb 1cda de aceite 40gr de queso panela 2 pzas de tortillas 1 manzana	Papas C/Verdura 1 pza. de papa 2 pzas de jitomate ½ taza de cebolla 80gr de queso fresco 2 pzas de tortilla de maíz 1 pza. de manzana	Yogurt C/Fruta 1 taza de yogurt 1 pza. de manzana 1 pza. de plátano 1 reb de pan tostado	Huevo 2 claras de huevo 1 taza de nopal 2 pza. de jitomate 1 cda de aceite 1 pza. de tortilla de maíz 1 manzana	Ejotes Con Verdura ½ taza de ejotes 1 pza. de jitomate ½ taza de cebolla 40g r de queso fresco 3 pzas de tortilla de maíz 1 plátano	Cereal 1 taza de leche descremada ½ taza de cereal s/azúcar 1 pza. plátano
CM	1 pza. de plátano 1 naranja	1 pza. de pera	1 taza de melón	1 pera	1 taza de melón 1 naranja	1 plátano	1 pera
COMIDA	Deshebrado De Res 60gr de carne de res 1 ½ pza. de zanahoria ½ pza. de papa ½ taza de cebolla 2 pzas de jitomate 1/3 de aguacate hass 2/3 taza de arroz blanco 3 cditas de mantequilla 2 pzas de tortilla de maíz	Cazuela 90gr carne de res ½ pza. de papa 1 ½ pza. de zanahoria 1 pza. de jitomate ½ tza de ejotes 2 pzas de tortillas	Pescado Al Vapor 100gr de pescado ½ taza de cebolla Ensalada 1 tza de lechuga 1 pza de jitomate ½ tza de pepino sin semilla 1/2pza de aguacate hass 2 cditas de aceite 2 pzas de tortilla	Nopal C/Carne Y Chile 1 taza de nopal 90 gr de carne de res 1 pza. de chile ½ taza de cebolla 1 cda de aceite 3 pzas de tortilla de maíz	Consomé De Pollo 75gr de pollo de consomé 1 ½ pza. de zanahoria 1/3 taza de arroz blanco 1 taza de ejotes 2 tortillas de maíz	Enchiladas 3 tortillas de maíz 75gr de pollo 1cda de aceite 40gr de queso fresco 1 ½ taza de lechuga picada 1 pza. de jitomate 1 pza. de zanahoria ½ jugo de tomate ½ pza de aguacate hass 1 pza. de jitomate	Ensalada De Atún 100gr de atún en agua 1 ½ taza de lechuga picada ½ pza. de papa 1 ½ pza. de zanahoria ¾ taza de pepino ½ pza de aguacate hass 3 pzas de tostadas horneadas
CV	1 taza de melón	1 pza. de manzana 1 naranja	1 pza de pera 1 naranja	1 pza de plátano	1 pera	1 pera 1 naranja	1 taza de melón 1 naranja
CENA	Cereal 1 taza de leche descremada ½ taza de cereal (sin azúcar) 1 pza. de plátano	Sándwich 2 reb de pan integral 1 reb de jamón 20gr de queso fresco 1/3 aguacate hass ½ pza de jitomate Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de manzana	Yogurt C/Fruta 1 taza de yogurt 1 pza. de plátano 1 manzana	Quesadillas 3 pzas de tortilla de maíz 60gr de queso Oaxaca ½ pza de aguacate hass Salsa: 2 pzas de jitomate ¼ taza de cebolla Cilantro 1 naranja	Machaca Con Verdura 40gr de machaca de res 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 1 pza de tortilla de maíz 1 tza de pepino sin semilla	Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano 2 reb de pan tostado	Calabacitas Guisadas 1 pza. de calabaza 40 gr de queso fresco 2 pzas de jitomate ¼ taza de cebolla 3 pzas de tortilla de maíz 1 pza. plátano