

## 1700 KCAL

|                 | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   | SÁBADO  | DOMINGO   |
|-----------------|---|--|---|---|---|---|---|
| <b>DESAYUNO</b> | <b>Entomatadas</b><br>2 pza. de tortilla de maíz<br>2 pza. de jitomate<br>¼ taza de cebolla blanca rebanada<br>1cda de aceite<br>Licuado<br>1 taza de leche descremada<br>1 pza. de plátano                         | <b>Quesadillas</b><br>3 pzas de tortillas de maíz<br>60 gr de queso Oaxaca<br>2 reb de jamón de pavo<br>1 tza de salsa mexicana<br><br>1 pera  | <b>Licuado</b><br>1 taza de leche descremada<br>1 pza. de pera<br>1 reb pan tostado   | <b>Huevo Con Nopal</b><br>1 tza de nopal<br>1 pza. de huevo<br>1 c dita de aceite<br>¼ taza de cebolla<br>2 pza. de jitomate<br>1 manzana   | <b>Huevo Con Verdura</b><br>1 pza. de huevo<br>½ tza de ejotes<br>1 pza. jitomate<br>1c dita de aceite<br>½ taza de cebolla<br>2 pza. de tortilla<br><br>Licuado<br>1 taza de leche descremada<br>1 pza. de plátano | <b>Cereal Con Leche</b><br>1 tza de leche descremada<br>½ tza de cereal sin azúcar<br>½ pza de pera<br>1 pza de manzana   | <b>Huevo C/Ejotes</b><br>1 pza de huevo<br>1 tza de ejotes<br>1 pza de jitomate<br>1c dita de aceite<br><br>Licuado<br>1 tza de leche descremada<br>1 pza de pera                                     |
| <b>CM</b>       | 1 pza. de pera<br>1 naranja   | 1 pza. de pera<br>1 taza de yogurt   | 1 manzana<br>1 taza de yogurt   | 1 taza de yogurt<br>1 pera  | 1 manzana<br>1 taza de jícama picada  | 1 manzana<br>½ pza de plátano   | 1 plátano   |
| <b>COMIDA</b>   | <b>Caldo De Pollo</b><br>100gr de queso panela<br>2 pza. de jitomate<br>½ taza de zanahoria picada<br>½ taza de ejotes cocidos<br>1/3 de aguacate hass<br>1cda de aceite<br>2 pzas de tortilla de maíz<br>1 manzana | <b>Albóndigas</b><br>120gr de carne molida de res<br>½ taza de zanahoria picada<br>1 taza de ejotes<br>1 pza. de jitomate<br>¼ taza de cebolla<br>1cda de aceite<br>2 pzas de tortilla de maíz | <b>Pescado Con Verduras</b><br>120 gr de pescado<br>1/3 tza de cebolla blanca<br>½ pza de chile serrano<br>½ tza de arroz al vapor<br>1 tza de lechuga picada<br>7 pzas de tomate cherry<br>½ tza de pepino sin semilla<br>2 pzas de tortilla de maíz<br>1 pera | <b>Deshebrado De Pollo</b><br>75gr de pechuga de pollo<br>½ taza de zanahoria<br>½ taza de chayote<br>2 pza de jitomate<br>½ pza de papa<br>1 cda de aceite<br>2 pzas de tortilla de maíz | <b>Ensalada De Atún</b><br>90gr de atún en agua<br>1 ½ taza de lechuga<br>Picada<br>½ taza de ejotes cocidos<br>½ taza de zanahoria<br>1 pza. de aguacate hass<br>3 tostadas horneadas                              | <b>Ensalada De Pollo</b><br>120gr de pollo<br>2 pza de jitomate<br>1 tza de lechuga y espinacas<br>½ tza de zanahoria rallada<br>1 tza de pepino reb (sin semilla)<br>1c dita de aceite<br>1 pza de tostada   | <b>Caldo Ejotes</b><br>1 tza de ejotes cocidos<br>2 pza de jitomate<br>½ tza de cebolla blanca<br>2/3 de aguacate hass<br>2 pzas de tortilla de maíz<br>40gr de queso fresco<br>1 tza de melón picado |
| <b>CV</b>       | 1 pza. de plátano   | 1 pera<br>1 naranja  | 1 plátano   | 1 manzana<br>1 naranja  | 1 manzana   | 1 pera<br>1 naranja   | 1 manzana   |
| <b>CENA</b>     | <b>Calabacitas Guisadas</b><br>1 pza. de calabacita<br>¼ taza de cebolla blanca<br>Licuado<br>1 taza de leche descremada<br>1 pza. de manzana   | <b>Licuado</b><br>1 taza de leche descremada<br>1 pza. de plátano<br>1 pza. de pan<br>Tostado  | <b>Ejotes Con Verdura</b><br>1 tza de ejotes<br>1 pza de jitomate<br>1/3 tza de cebolla blanca<br>40gr de queso fresco<br>2 pzas de tortadas horneadas  | <b>Cereal Con Fruta</b><br>½ taza de cereal sin azúcar<br>1 pza. de plátano<br>½ pza. de pera<br>1 taza leche descremada  | <b>Yogurt Con Fruta</b><br>1 tza de yogurt natural<br>1 tza de papaya<br>½ tza de fresas<br>Sin granola   | <b>Tacos de Verdura</b><br>2 pza de tortillas de maíz<br>1 pza de jitomate<br>1/3 tza de cebolla blanca<br>1/3 de aguacate hass<br>1 reb de queso fresco<br>Licuado<br>1 tza de leche descremada<br>1 plátano | <b>Quesadillas</b><br>2 pzas de tortilla de maíz<br>60 gr de queso Oaxaca<br>1/3 de aguacate hass<br>Salsa<br>2pza de tomate rebanado<br>¼ de cebolla blanca<br>Cilantro al gusto                     |