

## **1500 KCAL**

	<b>DESAYUNO</b>	<b>CM</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CV</b>	<b>CENA</b>
<b>LUNES</b>	<b>Huevo con nopal</b> 1 huevo 1 tza de nopal 2 pzas de tortilla de maíz Licuado 1 taza de leche descremada ,1 pza. de manzana	1 naranja	<b>Pescado empapelado</b> 90gr de pescado 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla ½ tza de pepino sin semilla ½ tza de arroz blanco 1 pzas de tortillas de maíz	1 pera	<b>Queso entomatado</b> 1 tza de calabaza 40gr de queso panela 1/3 tza de cebolla 1 pza de tortillas
<b>MARTES</b>	<b>Frijol cocido</b> ½ tza de frijol cocido 2 pzas de tortilla de maíz 1 tza de pepino 1 tomate rebanado	1 manzana	<b>Chile relleno</b> 2 pzas de chile poblano 60gr de atún ¼ tza de cebolla ½ tza de arroz al vapor 1 pza de tortilla	1 taza Yogurt natural ½ pza de pera	<b>Sopitas con verduras</b> 20 gr de queso fresco 2 pzas de tortilla 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>Quesadillas</b> 40gr de queso Oaxaca 2 pzas de tortillas 1 pza. de aguacate hass	1 naranja	<b>Carne en su jugo</b> 1 tza de frijol cocido 90gr de carne de res 1 tza de pepino sin semilla 3 pzas de tortilla de maíz	1 taza Jícama picada 1 pza de pera	<b>Yogurt con fruta</b> 1 taza de yogurt natural 3cdas de granola 1 manzana
<b>JUEVES</b>	<b>Nopal c/verdura</b> 1 taza de nopal 1 pza. de tomate ¼ taza de cebolla 1/3 taza de frijol molido 3 pizas de tostadas horneadas	1 pza de manzana	<b>Caldo de res con verduras</b> 60 gr de carne de res 1 calabaza, chayote, ejotes 1 pza. Jitomate ¼ taza Cebolla 1/3 pza. de Aguacate hass 3 pzas de tortilla de maíz.	1 naranja	<b>Licuado de papaya</b> 1 tza de leche descremada 2 cda de avena ½ tza de papaya 1 pza de manzana 2 reb de pan tostado
<b>VIERNES</b>	<b>Tacos de frijol</b> ½ tza de frijol cocido 2 tortillas de maíz 1cda de aceite ½ pza. de aguacate hass	1 taza de yogurt natural 1 pza. de pera	<b>Pollo a la plancha</b> 75gr de pollo ½ taza de ejotes cocidos ½ pza. de calabaza 1 tza de pepino 3 tortillas	1 manzana 1 naranja	<b>Ejotes con verdura</b> 1 tza de ejotes cocidos 1/3 tza de cebolla blanca 1 pza de jitomate 2 pzas de tostadas horneadas
<b>SÁBADO</b>	<b>Licuado de avena</b> 3 cdas de avena 1 tza de leche descremada 1 pza de pera	1 naranja	<b>Tacos de carne asada</b> 90gr de carne de res 3 pza de tortillas de maíz ½ taza de salsa de tomate (tomate, cebolla, cilantro, limón) 1 tza de pepino y lechuga	2 tza de pepino	<b>Calabacitas guisadas</b> 1 tza de calabaza cocida 1/3 tza de cebolla blanca 1 reb de queso panela 2 pzas de tortilla de maíz ½ pza. de chile poblano 1/3 taza de frijol molido
<b>DOMINGO</b>	<b>Ejotes</b> 2 pzas de tortilla ½ taza de ejotes 1 pza. de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 1 naranja	1 taza de yogurt 1 pza de pera	<b>Pescado al vapor</b> 75gr de pescado 3 tortillas de maíz 1 ½ taza Lechuga ½ pza. de jitomate ½ tza de pepino 1/3 de frijol molido	2 naranjas	<b>Ensalada</b> 2 pzas de tostadas horneada ½ pza. de jitomate ½ tza e pepino 2 tza de lechuga 1/3 tza de zanahoria rallada 30gr de queso fresco