

1600 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Huevo con tortilla 2 huevos 3 tortillas de maíz 2 cditas de aceite 1/3 tza de frijol	Sándwich de atún 2 panes de integral 60gr atún 2 cditas de mayonesa Lechuga Cebolla 1/3 aguacate	Huevo con jamón 2 huevos 2 reb de jamón 1 cdita de aceite 1/3 tza de frijol 3 tortillas de maíz	Huevo con machaca 2 huevos 30gr de machaca 1 cdita de aceite 3 tortillas de maíz	Sándwich de pollo 2 panes integrales 60gr pechuga de pollo Lechuga Tomate Cebolla 1/3 aguacate	Huevo con tortilla 2 huevos 3 tortillas de maíz 2 cditas de aceite 1/3 aguacate	Huevo con ejotes 2 huevos 1 tza de ejotes 1 cdita de aceite 3 tortillas de maíz
CM	1 plátano	1 pera 1 mandarina	1 manzana roja ½ tza papaya	1 plátano	1 pera 1 tza de papaya	1 plátano	1 plátano
COMIDA	Tostadas de res 3 tostadas horneadas 90gr carne de res Lechuga Pepino Zanahoria Cebolla 1/3 aguacate	Caldo de pollo 90gr pechuga de pollo 1/4 tza de calabaza 1/4 tza de zanahoria 1/3 aguacate 3 tortillas	Bistec de res 90gr carne de res 2 cditas de aceite 1 tomate 1/4 tza de cebolla Cilantro y chile 3 tortillas de maíz 1/3 aguacate	Tacos de asada 3 tortillas de maíz 90gr carne de res 1/2 aguacate Salsa Limón -ensalada Lechuga Pepino Zanahoria Tomate	Tostadas de pollo 3 tostadas 90gr pechuga de pollo 1/3 tza de frijol 80gr queso 3 cditas de crema Lechuga Tomate Cebolla Zanahoria 1/3 aguacate	Pescado a la plancha 120gr pescado 3 tortillas de maíz 4 cditas de mayonesa Lechuga Pepino Cebolla	Pollo con verdura 90 gr pechuga de pollo 2 cditas de aceite Tomate Cebolla Chile 1/3 tza de frijoles 3 tortillas
CV	1 tza de papaya	1 plátano 1 naranja	1 tza de papaya	1 pera	1 tza de papaya 1 pera	1 tza de papaya	1 pera o manzana verde
CENA	Calabacitas Guisadas 1 tza de calabaza 1/4 tza de cebolla 1 cdita de aceite 40 gr queso 3 tortillas	Tacos de queso 3 tortillas de maíz 120gr queso panela 1/2 aguacate Salsa cruda	Ensalada de nopal 1 tza de nopales Limón Tomate Cebolla Chile Cilantro 3 tostadas de maíz	Quesadillas 3 tortillas de maíz 90gr queso Oaxaca Salsa 1/3 aguacate	Ejotes con verdura 1 tza de ejotes 1 tomate 1/4 tza de cebolla 1 cdita de aceite 3 tortillas	Calabacitas Guisadas 1 tza de calabaza 1/4 tza de cebolla 1 cdita de aceite 3 tortillas de maíz	Sándwich de jamón 2 reb de pan integral 2 reb jamon Lechuga Tomate Cebolla 1/3 aguacate 1 1/2 cditas de mayonesa