

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<p>Huevo con frijoles -2 pz de huevo -1 taza de frijoles cocidos -1 cucharadita de aceite</p> <p>Bebida Café sin azúcar</p> <p>Complemento -3 pz de tortilla -1/2 taza de manzana cocida</p>	<p>Ensalada de atún -1/3 de atún -1/3 taza de soya cocida -2 tazas de lechuga -1/2 taza pasta de tornillo cocido -3 cucharaditas de mayonesa</p> <p>Complemento 1 pz de bolillo</p> <p>Bebida -1 taza de te sin azúcar</p>	<p>Sándwich de jamón -4 pz de pan blanco -2 rebanadas de jamón -1/3 taza de frijoles molidos -1 taza de pepinos sin cascara</p> <p>Bebida Café con leche</p>	<p>Bowl de fruta tropical -1 taza de mango picado -1 pz de manzana -1/2 taza de duraznos en almíbar -3 cucharadas de granola -1 taza de yogur natural</p> <p>Complemento -1 tza de leche deslactosada. -2 cucharadas de azúcar</p>	<p>Tacos de huevo cocido con arroz -2 pz de huevo cocido -1/2 taza de arroz blanco -1/3 taza de frijol molido</p> <p>Complemento -3 pz de tortilla</p> <p>Bebida Jugo de zanahoria</p>	<p>Crepas hawaianas -2 pz de crepas tamaño mediano -2 rebanadas de jamón -30 g de queso Oaxaca -1/2 taza de piña en almíbar -3 cucharaditas de mantequilla</p> <p>Complemento -10 pz de galletas marías -café o te sin azúcar</p>	<p>Brócoli con queso -2 tazas de brócoli cocido -45 g de queso Oaxaca</p> <p>Complemento -1/4 taza de arroz cocido -1/3 taza de frijol molido</p> <p>- Bebida Café o te sin azúcar</p>
CM	1 pz de barrita de amaranto	1 taza de papaya picada	1 pz de plátano	1 taza de jícama picada con limón o tajín al gusto	2 tazas de pepino rebanado sin cascara	-1/2 taza de betabel rayado	1 taza de melón picado
Comida	<p>Quesadillas de sardina -2 pz de sardina en jitomate -4 pz de tortilla -3 cucharaditas de aceite</p> <p>Complemento Sopa de fideo con verduras -1 tza de sopa de sopa de fideo cocida -1/2 pz de jitomate -1/2 taza de zanahoria cocida ½ taza de calabacita en cubos</p>	<p>Bistec en salsa verde con papas y nopales -90 g de bistec de res -2 tazas de salsa de salsa verde -1 pz de papa cocida -1 taza de nopal picado cocido -1 cucharadita de aceite</p> <p>Complemento -1 taza de frijoles cocidos -3 pz de tortilla</p> <p>Bebida Agua de limón sin azúcar</p>	<p>Pechuga asada -90 g de pechuga -1 cucharadita de aceita</p> <p>Complemento ensalada de betabel -1/2 taza de betabel -5 cucharaditas de cacahuate molido o picado -4 cucharaditas de ajonjolí -1/2 taza de zanahoria rayada -70 g de queso blanco</p>	<p>Pambazos -2 pz de bolillo sin migajón -1 pz de papa cocida -37 g de chorizo -2 tazas de lechuga -35 g de queso blanco -2 cucharadas de crema acida</p> <p>Bebida Agua de Jamaica sin azúcar</p>	<p>Hot dog's -2 pz de salchicha -3 pz de medianoches -1. 5 cucharadita de mayonesa -1/2 jitomate picado -1/3 taza de cebolla picada</p> <p>Bebida Agua de limón sin azúcar</p>	<p>Frijol con puerco -3 tazas de frijol cocido -120 g de costilla de cerdo</p> <p>Complemento -1 pz de limón -4 pz de tortilla</p>	<p>Pozole -2 tazas de pozole blanco -90 g de pechuga deshebrada</p> <p>Complemento -1 ½ de lechuga -1/2 taza de rábanos -2 pz de limón -3 pz de tostadas -4 cucharadas de crema</p>
Cena	<p>Hot cake's -3 pz de hot cakes -5 cucharaditas de mermelada</p> <p>Bebida</p>	<p>Batido de plátano -1 taza de leche deslactosada -1/2 taza de yogurt natural</p>	<p>Avena preparada -1 taza de avena en hojuelas -1 pz de manzana cocida -canela en polvo -10 galletas marías molidas</p>	<p>Huevo con ejotes -2 pz de huevo - ½ taza de ejotes cocidos</p> <p>Complemento -2 pz de tortilla</p>	<p>Cereal con leche -1 tza de leche deslactosada -1 taza -1/2 taza de cereal sin azúcar -1 pz de plátano</p>	<p>Papaya con yogurt -1 taza de yogurt natural -1 taza de papaya</p>	<p>Sándwich de huevo cocido -1 cucharadita de mayonesa -1 pz de huevo cocido -2 pz de pan blanco</p>

1800

	<p><i>licuado de guayaba</i></p> <p>-1 taza de leche deslactosada -3 pz de guayaba pequeña</p>	-2 cucharaditas de azúcar					