

## 1400 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<b>Sándwich</b> 2 reb de pan integral 2 reb de jamón de pavo 1 pza. de tomate saladette 1 taza de lechuga picada 1 pera	<b>Ejotes con verdura</b> 1 tza de ejotes 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 2 pzas de tostadas horneadas	<b>Nopal c/huevo</b> 2 tortillas de maíz 2 claras de huevo 1 taza de nopal cocido 1 pza. de jitomate saldette ¼ de cebolla blanca 1 ¼ de taza de pepino rebanado 1 cda de aceite	<b>Huevo</b> 2 claras de huevo 2 tortillas ½ taza de cebolla blanca rebanada 1 cda de aceite Ensalada 1 pza. de jitomate saldette 1 ½ taza de lechuga picada	<b>Sopitas c/huevo</b> 2 claras de huevo 2 pzas de tortilla ¼ de cebolla blanca 1/3 de frijol molido 1 cda de aceite ½ pza. de aguacate hass	<b>Pan francés</b> 1 pza. de huevo 1 reb de pan integral 1 ½ cdita de mantequilla 1 manzana	<b>Machaca con verdura</b> 45gr de machaca de res 2 pza. de jitomate saladette ¼ de taza cebolla blanca 1/3 de taza de frijol molido 1/3 pza de aguacate 2 pzas de tortilla de maíz
<b>CM</b>	1 taza de papaya 10 pzas de almendras	½ taza de jícama picada	1 pza de naranja 10 pzas de almendras	1 pera	1 taza jícama 10 pzs de almendras	1 pza. de pera	1 taza de papaya
<b>COMIDA</b>	<b>Caldo de verduras</b> ½ pza. Calabaza ¼ taza Ejote ½ taza de brócoli ½ taza de Zanahoria picada 1 tortilla de maíz 1cda de aceite	<b>Picadillo de res</b> 60gr de carne de res molida 1 cda de aceite ¾ pza. de papa ½ taza de Zanahoria ¼ taza Cebolla 1 pza. de jitomate ½ pza. de calabacita 2 tortillas	<b>Pollo con verduras</b> 70 gr pollo 1 cdita de mantequilla 1 ½ taza de lechuga 1 pza. de tomate 1/3 de aguacate hass ½ taza de cebolla morada rebanada 2 pza de tortilla de maíz	<b>Bistec</b> 60 gr de carne de res 1 pza. de jitomate saldette ½ cebolla blanca rebanada 1cda de aceite 1/3 chile poblano 2 tortillas 1/3 taza de frijol molido ½ pza. de aguacate hass	<b>Albóndigas de res</b> 60gr de carne de res molida 1 cda de aceite ½ taza de zanahoria picada ½ pza. de calabaza ½ taza de ejotes 1 pza. de jitomate saladette 2 tortillas de maíz	<b>Tostadas de pollo</b> 70gr de pollo 1 cda de aceite 2 tostadas horneadas ¾ de pza. papa 1 ½ taza de lechuga ½ taza de zanahoria 1 pza. de jitomate 1/3 de taza de frijol molido 2 cdas de crema	<b>Tacos de chambarete</b> 3 pzas de tortilla de maíz 70 gr Carne de chambarete de res ¼ de taza de cebolla blanca 1 pza. de jitomate 1 ¼ taza de pepino rebanado 1 cda de aceite
<b>CV</b>	1 pza de naranja	1 manzana	1 pera	1 tza de papaya 6 mitades de nuez	¾ taza de piña picada	1 taza de jícama picada	1pza de manzana
<b>CENA</b>	<b>Quesadillas</b> 2 tortillas de maíz 60 gr de queso Oaxaca 1/3 de frijol molido 1cda de aceite	<b>Tacos bistec</b> 40 gr de bistec de res 1 pza de jitomate Cebolla 2 tortillas 1 cda de aceite	<b>Sopitas con verduras</b> 2 pzas de tortillas de maíz 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 2/3 de aguacate hass	<b>Queso cottage</b> 2 reb de pan tostado ½ tza de queso cottage 1 tza de papaya	<b>Calabacitas con queso</b> 1 pza de calabacita 40gr de queso panela ½ tza de salsa mexicana 1 pza de tortilla de maíz	<b>Ensalada</b> 1 tza de espinacas y lechuga 3pzas de nuez 1/3 tza de zanahoria rallada 1 reb de queso panela 2 pzas de tostadas	1 taza de leche semidescremada 1 pza. de plátano 1 taza de melón picado.