

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Huevo con nopales 1 tza de nopal 2 huevos 2 tortillas 1 tza de melón picado	Entomatadas de pollo 2 tortillas 60 g de pollo deshebrado 1/2 tza de puré de tomate 1/3 pza de aguacate 1/3 tza de frijol ½ plátano.	Sándwich 2 reb de pan integral ½ tza de lechuga, ½ espinaca 1/3 pza de tomate 1/3 de aguacate 4 40 g de queso panela light 40 gr de pechuga de pollo 1 tza de melón picado.	Quesadillas 1 tza de verdura 2 tortillas de maíz 40 g de queso panela 1 reb de jamón de pavo 1 tza de papaya picada.	Omelette 2 claras de huevo 20 g de queso Oaxaca 1 reb de jamón de pavo 1/3 tza de frijol. 2 reb de pan integral tostado o 2 tortillas de maíz. 1 tza de fruta picada.	Enchiladas de queso panela 80 g de queso panela 1/3 tza de frijol 2 tortillas de maíz Salsa verde 1/3 aguacate ½ tza de espinaca cocida 1 tza de sandía picada.	Hot cakes avena 2 claras de huevo 1 huevo ½ tza de zanahoria rallada 1 tza de avena en hojuelas 1 sobre de stevia Canela y vainilla al gusto ½ tza de fresas.
CM	2 duraznos 10 almendras	½ pza de pera 14 pzas de cacahuete	1 tza de papaya picada 10 almendras	1 manzana 7 mitad de nueces	½ plátano 2 cditas de mantequilla de cacahuete.	1 cdas de nueces mixtas 1 reb de piña	1 manzana 10 almendras
COMIDA	Tostadas de pollo 4 pzas de tostadas de maíz horneadas 1/3 tza de frijol 60 g de pechuga de pollo deshebrada Betabel rallado ½ tza Zanahoria rallada 1 tza 1/3 pza de jitomate 1/3 aguacate	Carne asada y verduras 60 g de carne asada 2 tortillas 1/3 pza de aguacate Verduras: Chayote ½ tza cocido Brócoli 1 tza cocido Coliflor 1 tza cocida	Pescado y ensalada 80 g de pescado ½ tza de arroz 1/3 tza de frijol Ensalada: Espinaca ½ tza Lechuga ½ tza Ejotes ½ tza cocidos Calabacita ½ pza Betabel ¼ tza Aderezo 1 cdita de aceite de oliva.	Pollo con verduras 60 g de pechuga de pollo a la plancha ¼ tza de lentejas cocidas 2 pzas de tortilla Verduras al grill- plancha con 1 cdita de aceite de canola: 1 tza de coliflor cocida ½ tza de zanahoria cocida ½ tza de chayote	Carne molida con verdura y arroz Carne de res 60 g Arroz cocido ½ tza Jitomate 60 g – 1/3 pza Zanahoria picada ½ tza Ejotes cocidos picados 1/3 tza Aguacate 1/3 pza	Pescado con pasta 80 g de pescado ½ tza de pasta cocida ½ tza de puré de tomate 1 tza de brócoli cocido 1/3 de aguacate ½ tza de espinaca cocida	Calabacitas a la mexicana con pollo. Pollo deshebrado 60 g Calabacita 1 pza cocida Tomate 1/3 pza Zanahoria cocida ½ tza 1/3 aguacate 2 tortillas
CV	1 reb de piña ½ tza de jícama picada 14 pzas de cacahuete	1 tza de pepino con cascara rebanado 1 manzana picada 10 almendras	½ tza de Zanahoria en varitas 1 manzana picada 2 cditas de mantequilla de cacahuete.	½ tza de jícama picada 1 tza de sandía picada 14 pzas de cacahuete.	1 reb de piña ½ tza de jícama picada 14 pzas de cacahuete	1 tza de pepino con cascara rebanado 1 manzana picada 10 almendras	1 reb de piña ½ tza de jícama picada 14 pzas de cacahuete
CENA	Quesadillas 1 tza de verdura 2 tortillas de maíz 40 g de queso panela 1 reb de jamón de pavo	Sopa de tortilla 1 tortilla 60 g de pechuga de pollo ½ tza de zanahoria ½ tza de chayote cocido ½ tza de calabacita 1/3 aguacate Caldo de pollo	Ensalada de pollo Pollo deshebrado 60 g 1/4 tza de arroz Espinaca 1 tza Calabacita ½ pza Zanahoria rallada ½ tza Aderezo 1 cdita de vinagreta	Calabacitas guisadas con queso panela 1 pza de calabacita 1/3 de tomate 40 g de queso panela 1 cdita de aceite de canola 1 tortilla	Tostadas de pollo 2 tostadas de maíz horneadas Betabel rallado ¼ tza Zanahoria rallada ½ tza Pechuga de pollo sin piel 60 g Aguacate 1/3 pza	Carne asada 60 g de carne asada 1 tza de brócoli cocido ½ tza de espinaca cocida 2 cdas de guacamole 1 tortilla	Sopa de tortilla 1 tortilla 60 g de pechuga de pollo ½ tza de zanahoria ½ tza de chayote cocido ½ tza de calabacita 1/3 aguacate Caldo de pollo

1400 KCAL