

1600 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tacos De Pollo 2 pzas de tortillas de maíz 1 tomate picado Cebolla ½ aguacate 60 gr de pechuga de pollo 1 tza de papaya	Huevo Con Verdura 2 pzas de huevo ½ tomate Cebolla 1 ½ cdita de aceite 2 tortillas de maíz 1/3 aguacate	Avena 1 tza de avena 1 tza de leche deslactosada light 1 manzana roja 20 almendras Stevia o splenda	Huevos Con Ejotes 2 huevos 1 tza de ejotes 2 pzas de tortillas 1 cdita de aceite 1/3 aguacate	Entomatadas 2 pzas de tortillas de maíz 1 tomate ¼ tza de cebolla 1/3 aguacate 40 gr queso fresco 2 cditas de aceite	Omelette 2 huevos 1 cdita de aceite 40gr queso Oaxaca Espinacas 2 tortillas	Tacos De Panela Asada 2 pzas de tortillas 120 gr queso panela asado Cebolla curtida ½ aguacate Salsa casera o tatemada
CM	1 plátano 1 tza de fresas	1 manzana verde	1 tza de fresas 3 nueces o 10 almendras	1 platano 1 tza de melón	½ tza de papaya o melón 1 manzana verde	1 manzana roja	1 plátano 1 naranja
COMIDA	Albóndigas De Res 90gr carne de res ¼ tza de zanahoria ¼ tza de calabza ¼ tza de ejotes 2 pzas de tortillas	Pechuga De Pollo A La Plancha 90 gr pechuga de pollo ½ tza de arroz ½ tza de zanahoria ½ tza de apio 1/3 aguacate	Tacos De Asada 90 gr carne de res 3 pzas de tortillas de maíz ½ aguacate Salsa cruda 1/3 tza de frijol 1 tza de pepino sin semilla con limón y sal	Tacos De Panela Lechuga 120gr pechuga de pollo ½ aguacate 1 tomate 80gr de queso panela	Carne Molida 90gr carne molida 1 tomate ¼ tza cebolla Cilantro ½ tza de brócoli ½ tza de zanahoria 1/3 aguacate 2 tortillas	Caldo De Res 90gr carne de res ¼ tza de zanahoria ¼ tza de calabaza ¼ tza de ejotes ½ papa 1/3 aguacate	Pasta Con Carne 1 tza de espaguetti cocido 90gr carne molida de res 1/2 tza de puré de tomate 2 cditas de mantequilla
CV	1 pera 1 tza de melón	1 tza de melón	1 tza de papaya	1 pera	1 plátano ½ tza de melón	1 plátano	1 manzana roja
CENA	Ensalada Fresca Con Pollo Lechuga y espinacas 1 tomate Cebolla ¼ tza de zanahoria ¼ tza de pepino sin semilla ½ aguacate 3 cditas de aderezo 90gr pechuga de pollo	Tostadas De Ejotes 3 pzas de tostadas horneadas 1/3 tza de frijol 1 tza de ejotes 1 tomate ¼ tza de cebolla 80gr queso fresco ½ aguacate	Quesadillas 3 pzas de tortillas de maíz 80gr queso Oaxaca 1/3 aguacate Salsa cruda ½ tza de pepino sin semilla con limón y sal	Ceviche De Coliflor 250gr coliflor 1 pepino 1 tomate Cilantro Limon y sal 1 aguacate chico ¼ tza de cebolla morada 4 tostadas horneadas	Tostadas De Pollo En Salsa Verde 2 tostadas horneadas 60gr pechuga Salsa verde Cilantro 40gr queso fresco 1/3 aguacate	Ceviche De Garbanzo 1 tza de garbanzo cocido ½ pepino sin semilla ¼ tza de cebolla morada Cilantro, sal y limon al gusto 1 tomate ½ aguacate Salsa tatemada o casera 3 tostadas horneadas	Enfrijoladas De Pollo 2 tortillas 1/3 tza de frijol Lechuga Cebolla 1/3 aguacate 60gr pechuga de pollo 2 cditas de crema