

# **1600 KCAL**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<b>Huevo Con Verdura</b> 2 claras de huevo 1 tza de chayote 2 pzas de tortilla de maíz	<b>Huevo Con Verdura</b> 2 claras de huevo 1 tza de verdura 1 pza de tortilla de maíz	<b>Crema De Trigo</b> 2 cdas de crema de trigo 1 pza de plátano 1 tza de arroz al vapor	<b>Calabacitas Guisadas</b> 1 pza. de calabaza 1 pza. de tomate 1 manzana sin verdura 3 pzas de tostadas horneadas.	<b>Huevo Con Verdura</b> 2 claras de huevo 1 pza. jitomate 1cdita de aceite ½ taza de cebolla 2 pza. de tortilla	<b>Papa Con Verdura</b> 1 pza de papa cocida 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla	<b>Huevo</b> 2 claras de huevo 1 pza de papa 1 pza de tortilla de maíz
<b>CM</b>	1 pza. de pera	1 pza. de pera	1 manzana	1 pera	1 manzana	1 manzana	1 plátano
<b>COMIDA</b>	<b>Caldo De Pollo</b> 90gr de pechuga de pollo cocida 1 pza. de jitomate ½ taza de zanahoria picada ½ taza de ejotes cocidos 2 pzas de tortilla de maíz	<b>Albóndigas</b> 100gr de carne molida de res ½ taza de zanahoria picada ½ taza de ejotes 1 pza. de jitomate ½ taza de chayote ¼ taza de cebolla 2 pzas de tortilla de maíz	<b>Picadillo De Res</b> 100 gr de carne molida ½ taza de zanahoria 1 pza. de jitomate ½ taza de chayote 1 cdita de aceite 2 pzas de tortilla de maíz  1 manzana	<b>Deshebrado De Pollo</b> 65gr de pechuga de pollo ½ taza de zanahoria ½ taza de chayote 1 jitomate 1 pza. de tortilla 1 cda de aceite 2 pzas de tortilla de maíz	<b>Ensalada De Atún</b> 75gr de atún en agua 1 pza de papa ½ tza de zanahoria 3 tostadas horneadas	<b>Bistec</b> 90gr de carne de res 1 pza de jitomate ¼ tza de cebolla blanca 1cdita de aceite 2 pzas de tortilla de maíz	<b>Sopa De Verduras</b> 1 tza de verduras (zanahoria, chayote) ½ tza de papa 1 pza de jitomate ½ tza de cebolla blanca 2 pzas de tortilla de maíz 1 pza de manzana
<b>CV</b>	1 pza. de plátano	1 pera	1 plátano rebanado	1 manzana	1 manzana	1 pera	1 manzana
<b>CENA</b>	<b>Chayote</b> 1 pza de chayote ¼ taza de cebolla blanca 1 pza de tortilla de maíz	1 tza de crema de trigo 1 pza de plátano 1 reb de pan tostado	1 tza de arroz al vapor ½ tza de zanahoria cocida  1 pza de manzana	<b>Acelgas Con Verdura</b> 1 tza de acelgas 1/3 tza de cebolla blanca 2 pzas de tortilla de maíz	<b>Machaca De Res</b> 40gr de machaca de res 1 /3 tza de cebolla blanca 2 pzas de tortilla de maíz	<b>Entomatadas</b> 2 pza. de tortilla de maíz 1 pza. de jitomate ¼ taza de cebolla blanca rebanada 1cda de aceite 1 pza. de plátano	<b>Pollo</b> 60gr de pollo sin piel ½ tza de zanahoria ½ tza de chayote 2 pzas de tortilla de maíz