

1200 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Huevo c/nopales -2 claras de huevo -1 tza de nopales -Cebolla y chile -1 cdita de aceite -2 tortillas de maíz -1 pza de manzana	Sopitas c/huevo -1 tortilla de maíz - 1 pza de huevo -1 cdita de aceite -60g de tomate -1/4 de pza aguacate -1 pza de plátano	Chilaquiles -20 totopos de nopal -5 pzas de tomatillo -1/4 de tza de cilantro -1/4 de tza de cebolla -chile serrano -40g de queso panela 1/3 de aguacate -1 tza de papaya	Huevo c/espinacas -1 pza de huevo -1/3 de aguacate -1 tza de espinacas -60g de tomate -Cebolla -1/2 tza de papaya	Omelette -1 pza de huevo -40g de queso Oaxaca -1 reb de jamón -1 cdita de aceite -2 tortillas de maíz -1/4 de aguacate	Quesadillas -2 tortillas de maíz -80 g de queso panela -1/3 de aguacate -1 tza de melón picado.	Omelette -1 pza de huevo -40g de queso Oaxaca -1 reb de jamón -1 cdita de aceite -2 tortillas de maíz -1/4 de aguacate
CM	-1 tza de melón -10 pzas de almendras	1 tza de melón	1 pza de manzana	1 pza de naranja 5 pzas de almendras	1 pza de manzana	1 tza de papaya picada 10 almendras	1 pza de manzana
COMIDA	Pollo c/pasta -90g de pechuga de pollo -1 tza de fideo cocido *Ensalada -1 ½ tza de lechuga -1/2 tza de pepino -1/3 de aguacate	Fideo c/pollo y verdura -1 tza de fideo cocido -90g de pechuga de pollo -1/2 tza de zanahoria cocida -1/2 pza de calabacita -1/3 de aguacate	Carne c/verdura -105g de carne de res -1/2 pza de pimiento rojo -1/2 pza de pimiento amarillo -1/4 tza de cebolla -1 cdita de aceite 1/3 de aguacate -1/2 tza de arroz integral -1/3 de aguacate	Ceviche de pescado -120g de filete de pescado -1tza de pepino -120g de tomate -Cilantro, cebolla y chile -1/3 de aguacate -2 tostadas de maíz de horneadas	Filete de pescado y verduras al vapor -90g de filete de pescado -1/2 tza de coliflor -1/2 tza de brócoli -1/2 tza de zanahoria -1/2 tza de arroz cocido integral -1/3 de aguacate	Sopa de verduras c/pollo -60 g de pechuga de pollo -1/2 tza de zanahoria -1/2 tza de brócoli -1/2 pza de chayote -2 tortillas de maíz -1/3 pza de aguacate.	Carne molida c/verdura -90g de carne molida de res -1/2 tza de zanahoria -60g de tomate -Cebolla y chile -1 cdita de aceite -1/2 tza de arroz cocido integral -1/3 de aguacate
CV	1 pza de manzana	1 pza de manzana	-1 pza de manzana	1 tza de papaya	1 tza de papaya	1 pza de manzana	1 tza de papaya
CENA	Ensalada de atún -Lechuga -1/2 lata de atún en agua -120g de tomate -Cebolla y chile -1/3 de aguacate -1 tostada de maíz horneada	Sándwich -2 reb de pan integral -1 reb de jamón de pavo -40g de queso panela -Lechuga y cebolla -60g de tomate -1 cdita de mayonesa	Tacos de panela asada c/salda -2 tortillas de maíz -80g de queso panela -120g de tomate -cebolla y chile	Tostadas de aguacate c/queso c/pico de gallo -2 tostadas de maíz horneadas -60gr de queso panela -1 pza de aguacate -120g de tomate -Cebolla y chile	Yogurt c/fruta -½ tza de yogurt natural light -1 manzana -3 cdas de granola natural -1 reb de pan tostado integral	Calabazas guisadas c/ queso panela -1 pza de calabacita -60g de tomate. -40 g de queso panela -1 tortilla de maíz	Yogurt c/fruta -½ tza de yogurt natural light -1 manzana -3 cdas de granola natural -1 reb de pan tostado integral