

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<b>Pollo en salsa</b> 60 g de pollo 1/3 puré de tomate 1/3 aguacate 2 tostadas	<b>Sándwich de pollo</b> 60 g de pechuga de pollo 2 reb de pan integral 1/2 taza de champiñones 1/2 taza de espinaca 2 cdas de guacamole	<b>Chilaquiles</b> 50 g de totopos de maíz horneados sin grasa 30 g de pechuga de pollo 40 g de queso panela Salsa casera 1/3 aguacate	<b>Ensalada de nopal con queso panela</b> 1/2 tza de nopal picado 1/3 tomate picado 1/4 cebolla picada 80 g de queso panela Aderezar 1 cdta de aceite de oliva 2 pzas de tostadas	<b>Huevo con pechuga de pavo</b> 2 huevos 1 reb de pechuga de pavo 1 cdta de aceite de canola 1/3 tomate picado 2 tortillas	<b>Tacos de pollo con calabacitas</b> 1 pza de calabacita picada 60 g de pechuga de pollo 1/3 jitomate 1/3 aguacate 2 pzas de tortillas	<b>Hot cakes de avena con plátano</b> <b>(Opcional cacao en polvo para que sean de chocolate)</b> 1/2 taza de avena 1/2 plátano 2 huevos Leche vegetal Vainilla Canela *cacao 2 cditas Stevia
<b>CM</b>	1 pera	1 plátano	1 pera	1 plátano	2 durazno	1 pera	1 plátano
<b>COMIDA</b>	<b>Albóndigas de res</b> 90 g de carne de res molida 1/2 tza de zanahoria cocida 1/2 tza de chayote cocido 1/2 tza de arroz 1/3 aguacate	<b>Filete de pescado</b> 75 g de pescado 1/2 tza de espinaca 1/2 tza de ejotes cocidos 1/2 tza de arroz cocido 1/3 aguacate	<b>Pollo asado con espinaca cocida</b> 60 g de pechuga de pollo 1/2 tza de espinaca cocida 1/2 tza de zanahoria cocida 1/2 tza de pasta cocida 1/3 puré de tomate 1 cdta de aceite de oliva	<b>Tacos de carne molida</b> 60 g de carne molida 1/3 tomate 1/2 tza zanahoria cocida 2 tortillas 1/3 aguacate	<b>Enchiladas</b> 2 pzas de tortilla 1/3 salsa casera 30 g de pechuga de pollo 40 g de queso panela  <b>Ensalada:</b> 1/2 tza espinaca, 1/4 tza de betabel rallado, 1/4 zanahoria rallada. 1 cdta de oliva.	<b>Tostadas de pollo</b> 2 pzas de tostadas 60 g de pechuga de pollo 1/2 tza de lechuga 1/4 tza de zanahoria rallada 1/3 tomate 1/3 aguacate	<b>Filete de pescado</b> 75 g de pescado 1/2 tza de espinaca 1/2 tza de ejotes cocidos 1/2 tza de arroz cocido 1/3 aguacate
<b>CV</b>	1 plátano 10 almendras	1 pza de durazno 14 cacahuates	1 manzana 10 almendras	1 tza de melón picado. 2 cdas de nueces mixtas	1 tza de melón picado 14 cacahuates	1 manzana 2 cdas de nueces mixtas	1 tza de papaya picada 10 almendras
<b>CENA</b>	<b>Pan tostado con aguacate y pechuga de pavo</b> 1 reb de pan integral tostado 2 cdas de guacamole 2 reb de pechuga de pavo 1/3 tomate 1/4 espinaca	<b>Carne asada</b> 60 g de carne asada 1 tortilla 1/3 aguacate  1 tza de pepino picado 1/2 tza de jicama picada	<b>Mix de verduras con pollo</b> 1/2 tza de zanahoria cocida 1/2 tza de ejotes cocidos 60 g de pechuga de pollo 1 tortilla 2 cdas de guacamole	<b>Pan tostado con guacamole y pollo</b> 1 reb de pan integral tostado 1/4 tza de germen de lenteja 60 g de pollo 1/3 aguacate 1/3 jitomate	<b>Carne asada</b> 60 g de carne asada 1 tortilla 1/3 aguacate  1 tza de pepino picado 1/2 tza de jicama picada	<b>Pan tostado con guacamole y pollo</b> 1 reb de pan integral tostado 1/4 tza de germen de lenteja 60 g de pollo 1/3 aguacate 1/3 jitomate	<b>Mix de verduras con pollo</b> 1/2 tza de zanahoria cocida 1/2 tza de ejotes cocidos 60 g de pechuga de pollo 1 tortilla 2 cdas de guacamole

1200 KCAL