

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<b>Huevo con nopales</b> 1 tza de nopal 2 huevos 2 tortillas  1 tza de melón picado	<b>Entomatadas de pollo</b> 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.	<b>Sándwich</b> 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.	<b>Quesadillas</b> 1 tza de verdura 2 tortillas de maíz 40 g de queso panela 1 reb de jamón de pavo  1 tza de papaya picada.	<b>Omelette</b> 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.	<b>Enchiladas de queso panela</b> 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.	<b>Hot cakes avena</b> 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.
<b>CM</b>	2 duraznos 10 almendras	½ pza de pera 14 pzas de cacahuate	1 tza de papaya picada 10 almendras	1 manzana 7 mitad de nueces	½ plátano 2 cditas de mantequilla de cacahuate.	1 cdas de nueces mixtas 1 reb de piña	1 manzana 10 almendras
<b>COMIDA</b>	<b>Tostadas de pollo</b> 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	<b>Carne asada y verduras</b> 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	<b>Pescado y ensalada</b> 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.	<b>Pollo con verduras</b> 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	<b>Carne molida con verdura y arroz</b> 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	<b>Pescado con pasta</b> 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	<b>Calabacitas a la mexicana con pollo.</b> Pollo deshebrado 60 g Calabacita 1 pza cocida Tomate 1/3 pza Zanahoria cocida ½ tza 1/3 aguacate  2 tortillas
<b>CV</b>	1 reb de piña ½ tza de jícama picada 14 pzas de cacahuate	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 cacahuate.	½ tza de jícama picada 1 tza de sandía picada 14 pzas de cacahuate.	1 reb de piña ½ tza de jícama picada 14 pzas de cacahuate	1 tza de pepino con cascara rebanado 1 manzana picada 10 almendras	1 reb de piña ½ tza de jícama picada 14 pzas de cacahuate
<b>CENA</b>	<b>Quesadillas</b> 1 tza de verdura 2 tortillas de maíz 40 g de queso panela 1 reb de jamón de pavo	<b>Sopa de tortilla</b> 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	<b>Ensalada de pollo</b> Pollo deshebrado 60 g 1/4 tza de arroz Espinaca 1 tza Calabacita ½ pza Zanahoria rallada ½ tza Aderezo 1 cdita de vinagreta	<b>Calabacitas guisadas con queso panela</b> 1 pza de calabacita 1/3 de tomate 40 g de queso panela 1 cdita de aceite de canola 1 tortilla	<b>Tostadas de pollo</b> 2 tostadas de maíz horneadas Betabel rallado ¼ tza Zanahoria rallada ½ tza Pechuga de pollo sin piel 60 g Aguacate 1/3 pza	<b>Carne asada</b> 60 g de carne asada 1 tza de brócoli cocido ½ tza de espinaca cocida 2 cdas de guacamole 1 tortilla	<b>Sopa de tortilla</b> 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**