

## 1600 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<b>Entomatadas</b> 2 pza. de tortilla de maíz 1 pza. de jitomate ¼ taza de cebolla blanca rebanada 1cda de aceite Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano	<b>Ejotes con verdura</b> 1 tza de ejotes 60gr de queso Oaxaca 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla 1 pza de tortilla de maíz	<b>Licuado</b> 1 taza de leche descremada 1 pza. de pera 1 reb pan tostado	<b>Calabaza con queso</b> 1 pza. de calabaza 80gr de queso panela ¼ taza de cebolla 1 manzana 3 pzas de tostadas horneadas.	<b>Bistec de res</b> 90gr de carne de res 1 pza de jitomate 1 pza. de tortilla 2 pzas de tortillas de maíz  1 pza de naranja	<b>Machaca de res</b> 30gr de machaca de res 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca Chile 2 pzas de tortillas de maíz	<b>Ensalada de nopal</b> 1 tza de nopal cocido 1 pza de jitomate 1/3 tza de cebolla blanca 2 pzas de tostadas horneadas Licuado 1 tza de leche des 1 pza de pera
<b>CM</b>	1 pza. de pera 1 naranja	1 pza. de pera 1 taza de yogurt	1 manzana 1 taza de yogurt	1 taza de yogurt 1 pera	1 manzana 1 taza de jícama picada	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 1/3 de aguacate hass 1cda de aceite 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 ¼ taza de cebolla 1cda de aceite 2 pzas de tortilla de maíz	<b>Picadillo de res</b> 100 gr de carne molida ½ taza de zanahoria ½ pza. de calabacita 1 pza. de jitomate ½ taza de chayote 1 cda de aceite 2 pzas de tortilla de maíz  1 manzana	<b>Enchiladas de pollo</b> 65gr de pollo ½ taza de zanahoria 1 tza de lechuga picada 1jitomate 1 cda de aceite 3 pzas de tortilla de maíz	<b>Marlín con verdura</b> 75gr de marlín Ensalada 1 pza de tomate ¼ tza de cebolla 1 pza. de aguacate hass 2 tortillas de maíz	<b>Cazuela de res</b> 90gr de carne de res 1 pza de jitomate ¼ tza de cebolla blanca 1/3 aguacate hass 1 tza de ejote, calabaza, zanahoria. 1cda de aceite 1 pzas de tortilla de maíz	<b>Sopa de verdura</b> 1 tza de verduras 1 pza de jitomate ½ tza de cebolla blanca 2/3 de aguacate hass 2 pzas de tortilla de maíz 20gr de queso fresco 1 tza de melón picado
<b>CV</b>	1 pza. de plátano 1 naranja	1 pera	1 plátano rebanado 1 naranja	1 manzana	1 manzana	1 pera	1 manzana
<b>CENA</b>	<b>Calabacitas Guisadas</b> 1 pza. de calabacita ¼ taza de cebolla blanca Licuado 1 taza de leche descremada 1 pza. de manzana	<b>Licuado</b> 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano 1 pza. de pan Tostado	<b>Guacamole</b> 1 pza. de aguacate hass 1 pza. de jitomate ½ taza de cebolla blanca 20 gr de totopos de maíz 1 taza de pepino rebanado (sin semilla) 1 pera	<b>Cereal con fruta</b> ½ taza de cereal sin azúcar 1 pza. de plátano ½ pza. de pera 1 taza leche descremada	<b>Quesadillas</b> 2 pzas de tortillas de maíz 80gr de queso Oaxaca ½ tza de salsa mexicana 1 pza de manzana	<b>Sándwich</b> 2 reb de pan integral 1 reb de jamón 1 tza de lechuga 1 pza de jitomate 1/3 de aguacate hass	<b>Quesadillas</b> 2 pzas de tortilla de maíz 60 gr de queso Oaxaca 1/3 de aguacate hass Salsa 2pza de tomate rebanado ¼ de cebolla blanca Cilantro al gusto