

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Sopitas c/huevo -2 claras de huevo -2 tortillas de maíz -1 cda de aceite *Salsa -120g de tomate -Cebolla y chile -1/3 de aguacate -1 manzana	Tostada de huevo -2 reb de pan tostado integral -2 claras de huevo -1/3 de aguacate *Salsa -120g de tomate -Cebolla y chile	Quesadillas c/calabacitas -2 tortillas de maíz -60 gr de queso Oaxaca light -1 calabacita -1 cdita de aceite -1/3 de aguacate	Huevo c/brócoli -2 claras de huevo -1/2 taza de brócoli -1 cdita de aceite -2 tortillas de maíz	Huevo c/nopales -2 claras de huevo -1 tza de nopales -Cebolla y chile -1 cdita de aceite -2 tortillas -1/3 de aguacate	Sándwich de atún -2 reb de pan integral -75 gr de atún -40 gr de queso panela -1 ½ cdita de mayonesa -Lechuga, tomate, cebolla -1/3 de aguacate	Omelette con salsa -2 pzas de huevo -salsa: 1 pza de tomate, cebolla y chile -2 cdita de aceite -2 tortillas de maíz -1/2 tza de frijol cocido
CM	-1 pza de plátano -10 pzas de almendras	-1 plátano	-1 tza de papaya	-1 plátano -10 pzas de almendras	-1 naranja	1 pza de manzana	1 pza de manzana
COMIDA	Pescado c/verdura a la plancha y arroz integral -120g de filete de pescado -1 pza de calabacita -2/3 tza de arroz integral *Salsa -1 tza de Lechuga -1/2 tza de pepino en rebanadas -120g de tomate -1/3 de aguacate	Ensalada -3 tzas de lechuga -1 tza de col morada -1/2 tza de zanahoria rallada -1 pza de manzana -1 cda de aceite de oliva -90gr de pollo -2 cdas de almendra fileteada	Albóndigas -105g de carne molida de res -1/2 tza de zanahoria -1/2 pza de papa -Cilantro -1/2 tza de ejotes 1/3 de aguacate -2 tortillas de maíz	Hamburguesa -2 reb de pan thins -90g de carne molida de res -Lechuga y cebolla -60g de tomate -1/3 de aguacate	Pechuga c/verduras -120g de pechuga de pollo -90g de carne molida de res -Lechuga y cebolla -60g de tomate -1/3 de aguacate	Tostadas de pollo -110gr de pollo -2 tostadas -1/3 tza de frijol molido -Lechuga, tomate y cebolla -2 cditas de crema	Pollo deshebrado c/verdura -75gr de pollo -1 pza de tomate -cebolla y chile -1 cdita de aceite -1/3 pza de aguacate -2 tortillas de maíz
CV	-1 pza de manzana	-1 pera	-1 pera	-1 pera	-1 naranja	-1 pza de pera	1 pza de manzana
CENA	Atún c/verdura -2/3 lata de atún en agua -1/2 tza de pepino -60g de tomate -1/2 tza de pepino -1 tostada de maíz horneada -1/2 de aguacate	Machaca -60 g de machaca -120g de tomate -Cebolla y chile -1 cdita de aceite -1/3 d aguacate -2 tortillas de maíz	Sándwich -2 reb de pan integral -1/2 cdita de mayonesa -1 reb de jamón de pavo -Lechuga y cebolla -120g de tomate -1/3 de aguacate	Quesadillas -2 tortillas de maíz -60g de queso Oaxaca light *Salsa -120g de tomate -Cebolla y chile -1/2 tza de pepino -1/3 de aguacate	Licuado -250ml de leche descremada -1 pza de plátano -2 reb de pan tostada	Sopitas con verdura -2 tortillas de maíz -2 pzas de tomate -cebolla y chile -1 cdita e aceite	Ensalada de nopal -1 tza de nopal -1/2 tza de pepino -1 pza de tomate -cebolla y chile -2 tostadas -1 tza de papaya

1300 KCAL