

NOMBRE: Kevin Villa Bernal

MENÚ 2

DESAYUNO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
HUEVO A LA MEXICANA -2 huevos -1 tz de verdura (tomate, cebolla, chile verde) -1/2 cdta de aceite -40 gr de queso panela -2 tortillas de nopal	MACHACA C/ PAPA -55 gr de machaca de res -60 gr de papa (1/2 papa) -1 tz de tomate, cebolla y chile verde -1 cdta de aceite	HUEVO C/ JAMÓN -2 huevos -4 pza de jamón de pechuga -1/2 cdta de aceite -2 tortillas de nopal -1 tz de salsa bandera o verdura a elegir	OMELETE C/ ESPINACAS -2 huevos -Espinacas y cebolla -1/2 cdta de aceite -40 gr de queso fresco -2 tortillas de nopal	HUEVO AL GUSTO -2 huevos -1 tz de verdura a elegir -1/2 cdta de aceite -40 gr de queso panela -2 tortillas de nopal	PAN FRANCES -2 pza de pan doble cero -2 huevos -Leche (un chorrito) -Canela y vainilla al gusto -1/2 cdta de aceite -Topping: 2 cdta de miel + 1/ porción de fruta	EJOTES MEXICANOS -1/2 tz de ejotes -1/2 tz de tomate y cebolla -1/2 cdta de aceite -60 gr de queso panela -15 gr de queso oaxaca -1 huevo al sartén -2 tortillas de nopal

COMIDA

SANDWICH DE JAMÓN -2 pza de pan doble cero -30 gr de aguacate molido -3 pza de jamón de pechuga -40 gr de queso panela -Verdura	AVOCADO TOAST -2 pza de pan doble cero -30 gr de aguacate molido -60 gr de queso panela	SANDWICH DE POLLO -2 pza de pan doble cero -30 gr de aguacate molido -90 gr de pollo a la plancha -Verdura	ENSALADA DE ATÚN -90 gr de atún en agua -1 tz de verdura (lechuga, pepino, apio, zanahoria) -1 cda de mayonesa -3 tostadas de maíz horneada	SANDWICH DE JAMÓN -2 pza de pan doble cero -30 gr de aguacate molido -3 pza de jamón de pechuga -40 gr de queso panela -Verdura	BOWL ENCHILOSO -1 tz de mix de fruta -1/2 tz de zanahoria y jícama rallada, pepino -15 gr de cacahuete tostado -Tajín y limón	BOWL ENCHILOSO -1 tz de mix de fruta -1/2 tz de zanahoria y jícama rallada, pepino -15 gr de cacahuete tostado -Tajín y limón
---	---	---	--	---	--	--

TACOS DE POLLO ASADO -140 gr de pechuga de pollo -3-4 tortillas de nopal -1 tz de salsa bandera -30 gr de aguacate molido (guacamole) -1 tz de pepino picado	POLLO A LA PLANCHA -180 gr de pechuga de pollo -2 tz de verduras al vapor -2 cda de aderezo a elegir -100 gr de arroz cocido	ESPAGUETI A LA BOLOÑESA -120 gr de carne molida de res -1/2 tz de salsa (puré) de tomate (sazonar con óregano) -Cebolla -100 gr de espagueti cocido -1 tz de ensalada fresca	POLLO CHINO -140 gr de pechuga de pollo -2 tz de verdura (brócoli, zanahoria, chayote, cebolla) -1 cdta de aceite -100 gr de arroz cocido *Poquita salsa de soya*	PAPA C/ CARNE -140 gr de arrachera o bistec -1/2 cdta de aceite -120 gr de papa cocida en pure -15 gr de aguacate -1 tz de salsa bandera c/ nopal -1/2 tz de pepino picado	ENSALADA MEDITERRANEA -140 gr de pechuga de pollo a la plancha -2 tz de verdura a elegir -60 gr pasta cocida -1/2 manzana -10 gr de almendras/nuez -2 cda de aderezo o vinagreta	CEVICHE DE ATÚN -200 gr de atún fresco -1 tz de verdura (pepino, cebolla, cilantro) -30 gr de aguacate hass -4 tostadas de maíz horneadas *salsa de soya, limón y chile serrano*
--	---	--	---	---	---	--

-2 porciones de fruta a elegir	-2 porciones de fruta a elegir	-2 porciones de fruta a elegir	-2 porciones de fruta a elegir	-2 porciones de fruta a elegir	-2 porciones de fruta a elegir	-2 porciones de fruta a elegir
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

CENA

TOAST DE CALABACITA -3 tortillas de nopal tostadas al comal o en microondas -1/2 calabacita + cebolla -1/2 cdta de aceite -90 gr de queso panela -15 gr de queso Oaxaca	ENSALADA DE ATÚN -100 gr de atún en agua (bolsita) -1 tz de verdura (lechuga, pepino, apio, zanahoria) -1 cda de mayonesa -3 tostadas de maíz horneada	SMOOTHIE VERDE -250 ml de leche light -1/2 tz de plátano o fresas congeladas -Espinacas -TOAST: 2 tortillas de nopal tostada + 30 gr de aguacate + 60 gr de queso panela	TACOS DE CARNE ASADA -3 tortillas de nopal -90 gr de carne asada -1 tz de salsa bandera -30 gr de aguacate molido (guacamole) -Verdura	BOWL -90 gr de arroz cocido -100 gr de pechuga de pollo o salmón a la plancha -1 tz de verdura (pepino, Zanahoria, cebollín) -15 gr de aguacate -10 gr de queso crema -Aderezo: Salsa china, limón y chile serrano	PIZZITA -1 pza de pan pita (de harina de trigo integral) -1/2 tz de pure de tomate -45 gr de queso Oaxaca -4 pza de jamón de pechuga -1 tz de ensalada fresca	AVENA C/ FRUTA -1/2 tz de avena en hojuelas -200 ml de leche -Canela y vainilla al gusto -1 porción de fruta -10 almendras
---	---	---	--	---	---	--

LN. ANAHÍ SANDOVAL CHÁVEZ
@Nutriologa.AnahiSan

Anahi Sandoval
NUTRILOGA