



Lunes, Miércoles, Viernes

Al despertar	Almuerzo	Medio día
<ul style="list-style-type: none"><li>Papaya 1.1 tazas 152 g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Huevo (clara) 100 g</li><li>Huevo entero fresco 1 pieza 50 g</li><li>Pan de caja integral 2 piezas 59 g</li><li>Aceite en aerosol 15 ml</li><li>Aguacate Aguacate 1 pieza 93 g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Manzana con piel 1.1 piezas 108 g</li><li>Nueces, asadas en aceite sin sal 15 ml</li></ul>
Comida	Media tarde	Cena
<ul style="list-style-type: none"><li>Aceite en aerosol 15 ml</li><li>Pulpa de res, magra, cocida 118 g</li><li>Brocoli cocidos 100 g</li><li>Tortilla de maíz 2 ½ piezas 67 g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pera ½ pieza 100 g</li><li>Yogur natural 100 g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Queso magro natural 60 g</li><li>Pan de caja light integral 4.1 piezas 105 g</li></ul>

Colación - 06:00 PM

- Durazno  
Durazno 2 piezas 150 g

Martes, Jueves, Sábado

Desayuno	Medio día	Comida
<ul style="list-style-type: none"><li>Ensalada de frutas Fresa 4 piezas 50 g Plátano ½ pieza 54 g Kiwi 50 g Mandarina ½ pieza 30 g</li><li>Huevo estrellado con ensalada fresca Huevo estrellado 45 g Aceite de canola 5 g Jitomte ¼ de taza 100 g Pepino 1 rebanada 104 g</li><li>Pan de caja Pan de caja 90 g</li><li>Licuado de plátano Leche semidescremada 240 g Plátano ½ plátano 54 g Azúcar 2 cucharaditas 8 g</li><li>Chile relleno Carné de res molida, magra 60 g Chile poblano 1 pieza 128 g Crema light 3 cucharadas 15 g Granada 5 g</li><li>Sandía Sandía 1 taza 160 g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tupper de frutas Uva 178 g Pepino 1 taza 100 g Kiwi 80 g Sandía ½ taza 80 g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Caldo de pollo con vegetales Pollo 30 g Elote 20 g Zanahoria 20 g Chicharo 20 g Aceite de canola 5 g</li><li>Arrachera de res Arrachera de res 150 g Aguacate ½ pieza 31 g Frijoles refritos sin grasa 30 g Totopos de maíz 11 g Tomate 30 g Cebolla 15 g</li><li>Tomate Tomate 30 g</li><li>Arroz con vegetales Arroz cocido 1.1 tazas 210 g Elote ½ taza 30 g Chicharo 30 g Zanahoria 30 g</li><li>Aguacate Aguacate ½ pieza 31 g</li><li>Agua de jamaica Agua de jamaica 300 g Azúcar 1 cucharadita 5 g</li></ul>
Media tarde	Cena	
<ul style="list-style-type: none"><li>Atún Atún 1 lata 80 g Lechuga 10 g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pescado blanco con vegetales Pescado blanco 120 g Elote ½ taza 83 g Zanahoria ¼ taza 30 g Brócoli ¼ taza 45 g Champiñón cocido ¼ taza 30 g Aceite de cocina 1 cucharadita 5 g</li><li>Elote con chícharo Elote 80 g Chicharo 40 g</li><li>Agua de limón Agua 300 g Jugo de limón 2 piezas 20 g</li></ul>	