



DESAYUNO

LUNES

1/4 de pieza de
mango

Huevo con ejotes

3 cucharadas de frijol
molido

1 tortilla de maíz

1/2 taza de leche

Agua simple

MARTES

1/2 taza de papaya en
trozos

Pechuga asada con ejotes

1/4 taza de frijoles de la
olla

1 tortilla de maíz

1/2 taza de leche

Agua simple

MIÉRCOLES

1 mandarina en gajos

Rollitos de lechuga con
frijol, pollo y aguacate

1/3 taza de arroz

1/2 taza de leche

Agua simple

JUEVES

Licuada de plátano sin
azúcar

Calabacitas a la mexicana
con queso panela

3 cucharadas de frijoles de
la olla

1 tortilla de maíz

Agua simple

VIERNES

1 naranja en gajos

Chilaquiles verdes con
pollo

3 cucharadas de frijol
molido

1/2 taza de nopales
cocidos

1/2 taza de leche

Agua simple

SÁBADO

Avena con manzana y
canela

Chayotes cocidos con
garbanzo cocido y queso
panela

Agua simple

DOMINGO

Yogurt con amaranto y
fruta + Pollo con ejotes y
zanahoria + 3 cucharadas
de frijol molido + Agua
simple



LUNCH

LUNES

1/2 taza de jícama
picada

1/2 taza de fresas
rebanadas

Agua simple

MARTES

1 taza de pepino en
rebanadas

1/2 taza de piña picada

Agua simple

MIÉRCOLES

Ensalada de betabel y
manzana : Mezclar 1/4 de
taza de betabel rallado y
1/2 manzana rallada

Agua simple

JUEVES

Ensalada de pepino y
sandía : Mezclar 1 taza de
pepino picado y 1/2 taza de
sandía picada

Agua simple

VIERNES

Ensalada de jícama con
naranja : Mezclar 1/4
de taza de jícama
picada con 1 naranja en
gajos

Agua simple

SÁBADO

Ensalada de zanahoria
con piña : Mezclar 1/2
taza de zanahoria
rallada con 1/2 taza de
piña picada

Agua simple

DOMINGO

Ensalada de col morada,
zanahoria y piña : 1/2 taza
de col morada picada +
1/4 de taza de zanahoria
rallada y 1/2 taza de piña
picada + Agua simple



COMIDA

LUNES

1 taza de espagueti

Tortitas de espinaca con
pollo y champiñones

1/4 taza de pera en
trozos

Agua simple

MARTES

1 taza de arroz rojo con
chícharos

Bistec a la mexicana

1/2 taza de melón picado

Agua simple

MIERCOLES

Sopa de papa con
zanahoria y jitomate

1/3 de aguacate

Pollo en salsa de jitomate
con elote

2 tortillas de maíz

1 naranja en gajos

Agua simple

JUEVES

Tortitas de papa con atún

Ensalada de zanahoria y
pepino rallado

2 tortillas de maíz

1 durazno

Agua simple

VIERNES

Sopa de verduras con
arroz

1/3 de aguacate
rebanado

Queso panela con
verdolagas en salsa
verde

2 tortillas de maíz

1 guayaba

Agua simple

SABADO

1 taza de arroz con zanahoria
y calabacita

Pescado en salsa de jitomate

1/8 taza de brócoli al vapor
1/4 pera picada

Agua simple

DOMINGO

Pescado empanizado + 2/3
taza de arroz + ensalada de
ejotes + 1 tortilla de maíz +
1/2 taza de melón picado +
Agua simple



SNACK

LUNES

Yogurt con papaya:
3/4 de taza de yogurt
natural sin azúcar y
bajo en grasa con 1
taza de papaya
picada

Agua simple

MARTES

Yogurt con manzana :
3/4 de taza de yogurt
natural sin azúcar y bajo
en grasa con 1 manzana
picada y canela al gusto

Agua simple

MIÉRCOLES

Yogurt con mango : 3/4
taza de yogurt natural sin
azúcar y bajo en grasa
con 1/2 mango picado

Agua simple

JUEVES

Yogurt con fresas: 3/4 de
taza de yogurt natural sin
azúcar y bajo en grasa con
1 taza de fresas rebanadas

Agua simple

VIERNES

Yogurt con piña : 3/4 de
taza de yogurt natural
sin azúcar y bajo en
grasa con 1 taza de piña
picada

Agua simple

SÁBADO

Yogurt con Kiwi : 3/4 de
taza de yogurt natural sin
azúcar y bajo en grasa
con 1 pieza 1/2 de kiwi

Agua simple

DOMINGO

Yogurt con zarzamora: 3/4
de taza de yogurt sin azúcar
y bajo en grasa + 1 taza de
zarzamoras + Agua simple



CENA

LUNES

Calabacitas a la mexicana con elote

Bistec de res en trocitos

1/3 taza de Frijoles molidos

1/2 taza de leche

Agua simple

MARTES

Huevo revuelto con brócoli

1/2 taza de frijoles de la olla

1 tortilla de maíz

1/2 taza de leche

Agua simple

MIÉRCOLES

Sopa de codito con espinaca y pollo

1/3 de aguacate rebanado

Ensalada de apio con chícharos

1/2 taza de leche

Agua simple

JUEVES

Carne de res en trocitos con champiñones, jitomate y cebolla

1/2 taza de sopa de lentejas

1/3 de aguacate en rebanadas

1 tortilla de maíz

1/2 taza de leche

Agua simple

VIERNES

Croquetas de atún con papa

1/3 de aguacate en rebanadas

1/2 taza de frijoles de la olla

Ensalada de lechuga con zanahoria rallada

1/2 taza de leche

Agua simple

SÁBADO

Sope de maíz con frijol, pollo y aguacate

Ensalada de nopales cocidos con jitomate

1/2 taza de leche

Agua simple

DOMINGO

Pescado empapelado + Ensalada de betabel con zanahoria rallada y garbanzos + 1 tortilla de maíz + 1/2 taza de leche + Agua simple