

Opción	Opción	Opción 3
Colación <ul style="list-style-type: none"> • ½ pz de manzana 	Colación <ul style="list-style-type: none"> • ½ pz de naranja 	Colación <ul style="list-style-type: none"> • ½ pz de naranja
Desayuno <u>Quesadillas con salsa mexicana</u> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pz de tortilla • 2 reb. de panela o queso fresco por tortilla • ½ tz salsa Mexicana (jitomate, cebolla y chile) • 1 tz de leche descremada 	Desayuno <u>Huevos a la mexicana</u> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pz de huevo • 1 pz de jitomate • Cebolla y chile al gusto • 2 pz de tortilla • 1 tz de leche descremada • 1 pz de manzana 	Desayuno <u>Tacos de fajitas de res</u> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pz de tortilla • 125 gr de carne de res en fajitas • 1 pz de jitomate • Cebolla y chile al gusto • 1 tz de leche descremada • 1 pz de plátano
Colación 1 <ul style="list-style-type: none"> • 1 pz de manzana 	Colación 1 <ul style="list-style-type: none"> • 1 pz de naranja 	Colación 1 <ul style="list-style-type: none"> • 1 pz de manzana
Comida <u>Espagueti florentino</u> <ul style="list-style-type: none"> • 110 gr de carne de res molida • 1 pz de huevo • ½ tz de arroz • (Haz albóndigas) • 1/2 tz de espagueti • 1/2 c.ada de mantequilla • Agua de Jamaica o limón 	Comida <u>Caldo de res</u> <ul style="list-style-type: none"> • 110 gr de carne de res para caldo <u>Ensalada</u> <ul style="list-style-type: none"> • ½ tz de brócoli • ½ tz de chayote • ¼ tz de zanahoria • ½ pz de aguacate • 2 pz de tortilla • Agua de Jamaica o limón 	Comida <u>Tostadas de atún</u> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ lata de atún • 2 pz de tostadas deshidratadas • ½ c.ada de mayonesa • 1 pz de jitomate • Cebolla y chile al gusto • ½ tz de champiñones
Colación 1 tz de pepino Colación 1 pz de plátano	Colación 1 tz de jicama Colación 1 pz de plátano	Colación 1 tz de jícama Colación 1 pz de plátano
Cena <u>Emparedado de atún</u> <ul style="list-style-type: none"> • 2 reb de pan integral • 1 ½ lata de atún • 1/2 pz de jitomate • Cebolla y chile al gusto • ½ c.ada de mayonesa • 1/2 tz de lechuga 	Cena <u>Hojuelas de maíz con fruta</u> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tz de hojuelas de maíz • 1 tz de leche descremada • ½ pz tz de fresas 	Cena <u>Panela con papa</u> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tz de papa • 1 tz de panela • Sal y pimienta al gusto • 1 172 tz de leche descremada