

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