

MENÚ DE LA SEMANA

SALUDABLE

15 DE DICIEMBRE

LUNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<div>●</div> <div>Calabacitas rellenas de panela en puré de jitomate.</div> <div>Galletas de arroz con mermelada.</div> <div>(Fruta entera)</div>	<div>●</div> <div>Gelatina de agua.</div>	<div>●</div> <div>Fajitas de pollo con nopales en salsa roja.</div> <div>●</div> <div>Arroz a la jardinera.</div>	<div>●</div> <div>Mousse de guayaba.</div>	<div>●</div> <div>Picadillo de res con chícharos y calabaza en cuadritos.</div> <div>Salmas.</div>

16 DE DICIEMBRE

MARTES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<div>●</div> <div>Omellete relleno de queso panela y cherries.</div> <div>Orejita fit.</div> <div>(Fruta picada)</div>	<div>●</div> <div>Palitos de pepino con tajín.</div>	<div>●</div> <div>Caldito de pescado con garbanzos y vegetales.</div> <div>Complementos.</div>	<div>●</div> <div>Yogur griego con tapioca.</div>	<div>●</div> <div>Portobello relleno de tinga de pollo y papitas.</div>

17 DE DICIEMBRE

MIÉRCOLES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<div>●</div> <div>Huevos revueltos con ejotes en salsa cremosa de chipotle.</div> <div>Waffle de espinacas con miel.</div> <div>(Fruta picada)</div>	<div>●</div> <div>Brochetas de fresas con pepino.</div>	<div>●</div> <div>Medallones de pollo bañados en salsa de pipián verde, brócoli y cacahuate.</div> <div>Espaguetti salteado con pimientos.</div>	<div>●</div> <div>Gelatina de vainilla con pistache.</div>	<div>●</div> <div>Bowl mediterráneo (con pescado).</div>

18 DE DICIEMBRE

JUEVES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<div>●</div> <div>Torta de queso panela con rajas poblanas.</div> <div>Ensalada.</div> <div>(Fruta picada)</div>	<div>●</div> <div>Zanahoria rallada con tajín y limón.</div>	<div>●</div> <div>Hamburguesa de res.</div> <div>Ensalada y papas gajo.</div>	<div>●</div> <div>Frutos secos.</div>	<div>●</div> <div>Pimientos rellenos de molida de pollo.</div> <div>Galletas habaneras.</div>

19 DE DICIEMBRE

VIERNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<div>●</div> <div>Burritos saludables con frijoles y molida de res.</div> <div>●</div> <div>Pico de gallo.</div> <div>(Fruta picada)</div>	<div>●</div> <div>Cuadros de naranja con tajín.</div>	<div>●</div> <div>Ensalada de pollo BBQ.</div> <div>Elote a la mantequilla.</div>	<div>●</div> <div>Cuadritos de gelatina de nuez y fresa.</div>	<div>●</div> <div>Atún a la mexicana con papitas cambray.</div>



MENÚ DE LA SEMANA

VEGETARIANO

15 DE DICIEMBRE  
LUNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<div>●</div> <div>Calabacitas rellenas de panela en puré de jitomate.</div> <div>Galletas de arroz con mermelada. (Fruta entera)</div>	<div>●</div> <div>Gelatina de agua.</div>	<div>●</div> <div>Tofu con nopales en salsa roja.</div> <div>●</div> <div>Arroz a la jardinera.</div>	<div>●</div> <div>Mousse de guayaba.</div>	<div>●</div> <div>Picadillo de soya con chícharos y calabaza en cuadritos.</div> <div>Salmas.</div>

16 DE DICIEMBRE  
MARTES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<div>●</div> <div>Omellete relleno de queso panela y cherries.</div> <div>Orejita fit. (Fruta picada)</div>	<div>●</div> <div>Palitos de pepino con tajín.</div>	<div>●</div> <div>Caldito de palmitos con garbanzos y vegetales.</div> <div>Complementos.</div>	<div>●</div> <div>Yogur griego con tapioca.</div>	<div>●</div> <div>Portobello relleno de tinga de soya y papitas.</div>

17 DE DICIEMBRE  
MIÉRCOLES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<div>●</div> <div>Claras revueltas con ejotes en salsa cremosa de chipotle.</div> <div>Waffle de espinacas con miel. (Fruta picada)</div>	<div>●</div> <div>Brochetas de fresas con pepino.</div>	<div>●</div> <div>Alubias bañados en salsa de pipián verde, brócoli y cacahuete.</div> <div>Espaguetti salteado con pimientos.</div>	<div>●</div> <div>Gelatina de vainilla con pistache.</div>	<div>●</div> <div>Bowl mediterráneo (con tofu).</div>

18 DE DICIEMBRE  
JUEVES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<div>●</div> <div>Torta de queso panela con rajas poblanas.</div> <div>Ensalada. (Fruta picada)</div>	<div>●</div> <div>Zanahoria rallada con tajín y limón.</div>	<div>●</div> <div>Hamburguesa de garbanzos.</div> <div>Ensalada y papas gajo.</div>	<div>●</div> <div>Frutos secos.</div>	<div>●</div> <div>Pimientos rellenos de elote y chicharos.</div> <div>Galletas habaneras.</div>

19 DE DICIEMBRE  
VIERNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<div>●</div> <div>Burritos saludables con frijoles y panela.</div> <div>●</div> <div>Pico de gallo. (Fruta picada)</div>	<div>●</div> <div>Cuadros de naranja con tajín.</div>	<div>●</div> <div>Ensalada de tofu bbq.</div> <div>Elote a la mantequilla.</div>	<div>●</div> <div>Cuadritos de gelatina de nuez y fresa.</div>	<div>●</div> <div>Soya a la mexicana con papitas cambray.</div>

\* TODOS LOS DESAYUNOS INCLUYEN FRUTA



MENÚ DE LA SEMANA

KETO

15 DE  
DICIEMBRE  
LUNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<div>●</div> <div>Calabacitas reellenas de panela en puré de jitomate.</div>	<div></div> <div>Gelatina de agua.</div>	<div>●</div> <div>Fajitas de pollo con nopales en salsa roja.</div>	<div></div> <div>Mousse de limón.</div>	<div>●</div> <div>Picadillo de res con chícharos y calabaza en cuadritos.</div>
<div></div> <div>Aguacate.</div>		<div></div> <div>Crema de coliflor.</div>		

16 DE  
DICIEMBRE  
MARTES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<div>●</div> <div>Omellete reelleno de queso panela y cherries.</div>	<div></div> <div>Palitos de pepino con tajín.</div>	<div>●</div> <div>Caldito de pescado con vegetales.</div>	<div></div> <div>Yogur griego con arándanos.</div>	<div>●</div> <div>Portobello reelleno de tinga de pollo.</div>
		<div></div> <div>Complementos.</div>		

17 DE  
DICIEMBRE  
MIÉRCOLES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<div>●</div> <div>Huevos revueltos con ejotes en salsa cremosa de chipotle.</div>	<div></div> <div>Brochetas de fresas con pepino.</div>	<div>●</div> <div>Medallones de pollo bañados en salsa de pipián verde, brócoli y cacahuete.</div>	<div></div> <div>Gelatina de vainilla con pistache.</div>	<div>●</div> <div>Bowl mediterráneo (con pescado).</div>
<div></div> <div>Waffle keto de espinacas con miel.</div>		<div></div> <div>Crema de pimientos.</div>		

18 DE  
DICIEMBRE  
JUEVES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<div>●</div> <div>Huevo revuelto y panela con rajas.</div>	<div></div> <div>Palitos de pepino con tajín y limón.</div>	<div>●</div> <div>Hamburguesa de res.</div>	<div></div> <div>Frutos secos.</div>	<div>●</div> <div>Pimientos reellenos de molida de pollo.</div>
		<div></div> <div>Ensalada y coliflor rostizada.</div>		

19 DE  
DICIEMBRE  
VIERNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<div>●</div> <div>Aguacate reelleno de carne molida.</div>	<div></div> <div>Cuadros de jícama con tajín.</div>	<div>●</div> <div>Ensalada de pollo bbq.</div>	<div></div> <div>Cuadritos de gelatina de fresa.</div>	<div>●</div> <div>Atún a la mexicana.</div>
<div>●</div> <div>Pico de gallo.</div>		<div></div> <div>Crema de quesos con mantequilla.</div>		