

MENÚ DE LA SEMANA

• SALUDABLE •

15 DE
DICIEMBRE
LUNES

DESAYUNO

- Calabacitas rellenas de panela en puré de jitomate.
- Galletas de arroz con mermelada.
- (Fruta entera)

SNACK 1

- Gelatina de agua.

COMIDA

- Fajitas de pollo con nopales en salsa roja.
- Arroz a la jardinera.

SNACK 2

- Mousse de guayaba.

CENA

- Picadillo de res con chícharos y calabaza en cuadritos.
- Salmas.

16 DE
DICIEMBRE
MARTES

DESAYUNO

- Omellete relleno de queso panela y cherries.
- Orejita fit.
- (Fruta picada)

SNACK 1

- Palitos de pepino con tajín.

COMIDA

- Caldito de pescado con garbanzos y vegetales.

SNACK 2

- Yogur griego con tapioca.

CENA

- Portobello relleno de tinga de pollo y papitas.

17 DE
DICIEMBRE
MIÉRCOLES

DESAYUNO

- Huevos revueltos con ejotes en salsa cremosa de chipotle.
- Waffle de espinacas con miel.
- (Fruta picada)

SNACK 1

- Brochetas de fresas con pepino.

COMIDA

- Medallones de pollo bañados en salsa de pipián verde, brócoli y cacahuate.
- Espaguetti salteado con pimientos.

SNACK 2

- Gelatina de vainilla con pistache.

CENA

- Bowl mediterráneo (con pescado).

18 DE
DICIEMBRE
JUEVES

DESAYUNO

- Torta de queso panela con rajas poblanas.
- Ensalada.
- (Fruta picada)

SNACK 1

- Zanahoria rallada con tajín y limón.

COMIDA

- Hamburguesa de res.
- Ensalada y papas gajo.

SNACK 2

- Frutos secos.

CENA

- Pimientos rellenos de molida de pollo.
- Galletas habaneras.

19 DE
DICIEMBRE
VIERNES

DESAYUNO

- Burritos saludables con frijoles y molida de res.
- Pico de gallo.
- (Fruta picada)

SNACK 1

- Cuadros de naranja con tajín.

COMIDA

- Ensalada de pollo BBQ.
- Elote a la mantequilla.

SNACK 2

- Cuadritos de gelatina de nuez y fresa.

CENA

- Atún a la mexicana con papitas cambray.

MENÚ DE LA SEMANA

• VEGETARIANO •

15 DE
DICIEMBRE
LUNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> Calabacitas rellenas de panela en puré de jitomate. Galletas de arroz con mermelada. (Fruta entera) 	Gelatina de agua.	<ul style="list-style-type: none"> Tofu con nopales en salsa roja. Arroz a la jardinera. 	Mousse de guayaba.	<ul style="list-style-type: none"> Picadillo de soya con chícharos y calabaza en cuadritos. Salmas.

16 DE
DICIEMBRE
MARTES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> Omellete relleno de queso panela y cherries. Orejita fit. (Fruta picada) 	Palitos de pepino con tajín.	<ul style="list-style-type: none"> Caldito de palmitos con garbanzos y vegetales. 	Yogur griego con tapioca.	<ul style="list-style-type: none"> Portobello relleno de tinga de soya y papitas.

17 DE
DICIEMBRE
MIÉRCOLES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> Claras revueltas con ejotes en salsa cremosa de chipotle. Waffle de espinacas con miel. (Fruta picada) 	Brochetas de fresas con pepino.	<ul style="list-style-type: none"> Alubias bañados en salsa de pipián verde, brócoli y cacahuate. Espaguetti salteado con pimientos. 	Gelatina de vainilla con pistache.	<ul style="list-style-type: none"> Bowl mediterráneo (con tofu).

18 DE
DICIEMBRE
JUEVES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> Torta de queso panela con rajas poblanas. Ensalada. (Fruta picada) 	Zanahoria rallada con tajín y limón.	<ul style="list-style-type: none"> Hamburguesa de garbanzos. Ensalada y papas gajo. 	Frutos secos.	<ul style="list-style-type: none"> Pimientos rellenos de elote y chícharos. Galletas habaneras.

19 DE
DICIEMBRE
VIERNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> Burritos saludables con frijoles y panela. Pico de gallo. (Fruta picada) 	Cuadros de naranja con tajín.	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tofu bbq. Elote a la mantequilla. 	Cuadritos de gelatina de nuez y fresa.	<ul style="list-style-type: none"> Soya a la mexicana con papitas cambray.

MENÚ DE LA SEMANA

KETO

15 DE
DICIEMBRE
LUNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> Calabacitas rellenas de panela en puré de jitomate. Aguacate. 	Gelatina de agua.	Fajitas de pollo con nopales en salsa roja.	Mousse de limón.	Picadillo de res con chícharos y calabaza en cuadritos.

16 DE
DICIEMBRE
MARTES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> Omellete relleno de queso panela y cherries. 	Palitos de pepino con tajín.	Caldito de pescado con vegetales.	Yogur griego con arándanos.	Portobello relleno de tinga de pollo.

Complementos.

17 DE
DICIEMBRE
MIÉRCOLES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> Huevos revueltos con ejotes en salsa cremosa de chipotle. Waffle keto de espinacas con miel. 	Brochetas de fresas con pepino.	Medallones de pollo bañados en salsa de pipián verde, brócoli y cacahuate.	Gelatina de vainilla con pistache.	Bowl mediterráneo (con pescado).

18 DE
DICIEMBRE
JUEVES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> Huevo revuelto y panela con rajas. 	Palitos de pepino con tajín y limón.	Hamburguesa de res.	Frutos secos.	Pimientos rellenos de molida de pollo.

19 DE
DICIEMBRE
VIERNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> Aguacate relleno de carne molida. Pico de gallo. 	Cuadros de jícama con tajín.	Ensalada de pollo bbq.	Cuadritos de gelatina de fresa.	Atún a la mexicana.