

SALUDABLE

MENÚ DE LA SEMANA



06 DE JULIO
LUNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
Omelette relleno de espinacas a la mexicana con panela. Manzana.	Gelatina de agua.	- Pimiento relleno de picadillo de res. - Arroz poblano.	Galletas de arroz con mermelada.	Chuleta al axiote con vegetales. Salmas.

07 DE JULIO
MARTES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
Quesadillas integrales de pechuga de pavo y queso. Calabacitas con crema y elote. Melón verde.	Almendras.	- Pesto rosso y medallones de pollo. - Ensalada verde.	Gelatina de mosaico.	Hamburgueas de pescado. Salmas.

08 DE JULIO
MIÉRCOLES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
Torta integral de omelette. Papaya.	Toronja y fresas.	Cochinita pibil (cerdo). Frijoles, ensalada y cebollitas encurtidas.	Gelatina de pistache.	Sandwich roll fit y ensalada.

09 DE JULIO
JUEVES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
Enmoladas de panela. Ensalada. Melón chino.	Tunas con tajín.	Huarache de nopal con pollo a la mexicana. Sopa de lentejas.	Flan fit.	Ensalada de atún con frutos secos. Galletas habaneras.

10 DE JULIO
VIERNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
Huevo revuelto con pechuga de pavo en salsa verde. Tortilla de maiz y ensalada. Piña.	Palitos de pepino y naranja con tajín.	Pescado a la veracruzana. Arroz blanco.	Carlotta de nuez.	Brochetas de pollo. Puré de papa.

* TODOS LOS DESAYUNOS INCLUYEN FRUTA

VEGETARIANO

MENÚ DE LA SEMANA



06 DE JULIO
LUNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
- Omelette de claras relleno de espinacas a la mexicana con panela. - Papas bravas. - Manzana.	Gelatina de agua.	- Pimiento relleno de picadillo de soya. - Arroz poblano.	Galletas de arroz con mermelada.	- Tofu al axiote con vegetales. - Salmas.

07 DE JULIO
MARTES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
- Quesadillas integrales de queso panela. - Calabacitas con crema y elote. - Melón verde.	Almendras.	- Pesto rosso y rodajas de claras. - Ensalada verde.	Gelatina de mosaico.	- Hamburguesa de papa. - Salmas.

08 DE JULIO
MIÉRCOLES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
- Torta integral de omelette y queso Oazaca. - Papaya.	Toronja y fresas.	- Cochinita pibil (soya). - Frijoles, ensalada y cebollitas encurtidas.	Gelatina de pistache.	Sandwich roll fit y ensalada.

09 DE JULIO
JUEVES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
- Enmoladas de panela. - Ensalada. - Melón chino.	Tunas con tajín.	- Huarache de nopal con palmitos a la mexicana. - Sopa de lentejas.	Flan fit.	- Ensalada de elote con frutos secos. - Galletas habaneras.

10 DE JULIO
VIERNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
- Claras revueltas con panela en salsa verde. - Tortilla de maiz y ensalada. - Piña.	Palitos de pepino y naranja con tajín.	- Panela a la veracruzana. - Arroz blanco.	Carlotta de nuez.	- Brochetas de champiñones. - Puré de papa.

* TODOS LOS DESAYUNOS INCLUYEN FRUTA

• KETO •

MENÚ DE LA SEMANA



06 DE JULIO
LUNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
Omelette relleno de espinacas a la mexicana con panela. Aguacate.	Gelatina de agua.	Pimiento relleno de picadillo de res. Arroz poblano keto.	Chocolate sin azúcar.	Chuleta al axiote con vegetales.

07 DE JULIO
MARTES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
Claros revueltos con pechuga de pavo y queso. Calabacitas con crema.	Almendras.	Medallones de pollo en salsa roja. Ensalada verde.	Gelatina verde.	Hamburguesa de pescado con tocino.

08 DE JULIO
MIÉRCOLES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
Omelette con queso Oaxaca.	Fresas.	Cochinita pibil (cerdo). Aguacate, ensalada y cebollitas encurtidas.	Gelatina de pistache.	Res roll fit y ensalada.

09 DE JULIO
JUEVES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
Calabazas rellenas de panela y tocino. Ensalada y aguacate.	Gelatina de limón.	Huarache de nopal con pollo a la mexicana. Crema de chorizo.	Flan fit.	Ensalada de atún con frutos secos.

10 DE JULIO
VIERNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
Huevo revuelto con pechuga de pavo en salsa verde. Aguacate y ensalada.	Palitos de pepino con tajín.	Pescado a la veracruzana. Aguacate.	Mousse de nuez.	Brochetas de pollo. Puré de coliflor.