

# SALUDABLE

## MENÚ DE LA SEMANA



### 20 DE JULIO LUNES

| DESAYUNO                                                                                             | SNACK 1           | COMIDA                                                              | SNACK 2            | CENA                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------|
| Calabacitas rellenas de panela y en puré de jitomate.<br>Galleta de arroz con mermelada.<br>Manzana. | Gelatina de agua. | Pollo en salsa de poblano con champiñones.<br>Arroz a la jardinera. | Mousse de guayaba. | Picadillo de res con chícharos y ejotes.<br>Salmas. |

### 21 DE JULIO MARTES

| DESAYUNO                                                                       | SNACK 1                      | COMIDA                                                                     | SNACK 2                   | CENA                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Omellete relleno de queso y cherries a la mex.<br>Orejita fit.<br>Melón verde. | Palitos de pepino con tajín. | Pescado a la veracruzana con garbanzos y vegetales.<br>Quinoa con perejil. | Yogur griego con tapioca. | Pollo en salsa de cacahuate con verduras salteadas y papas. |

### 22 DE JULIO MIÉRCOLES

| DESAYUNO                                                                                                               | SNACK 1                         | COMIDA                                                                                       | SNACK 2                            | CENA                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Huevos revueltos con ejotes; en salsa cremosa de chipotle.<br>Waffle de espinacas con chocolate sin azúcar.<br>Papaya. | Brochetas de fresas con pepino. | Medallones de pollo bañados en salsa de pipián verde.<br>Espaguetis salteados con pimientos. | Gelatina de vainilla con pistache. | Bowl mediterráneo (con pescado). |

### 23 DE JULIO JUEVES

| DESAYUNO                                                               | SNACK 1                                 | COMIDA                                        | SNACK 2       | CENA                                                         |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|
| Torta de queso panela con rajas poblanas.<br>Ensalada.<br>Melon chino. | Palitos de zanahoria con tajín y limón. | Hamburguesa de res.<br>Ensalada y papas gajo. | Frutos secos. | Pimientos rellenos de tinga de pollo.<br>Galletas habaneras. |

### 24 DE JULIO VIERNES

| DESAYUNO                                                                     | SNACK 1                       | COMIDA                                            | SNACK 2                     | CENA                                    |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|
| Burritos saludables con frijoles y molida de res.<br>Pico de gallo.<br>Piña. | Cuadros de naranja con tajín. | Ensalada de pollo BBQ.<br>Elote a la mantequilla. | Gelatina de fresa con nuez. | Atun a la mexicana con papitas cambray. |

\* TODOS LOS DESAYUNOS INCLUYEN FRUTA

# VEGETARIANO

## MENÚ DE LA SEMANA



### 20 DE JULIO LUNES

| DESAYUNO                                                                                                                                                       | SNACK 1                                                           | COMIDA                                                                                                                  | SNACK 2                                                            | CENA                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Calabacitas rellenas de panela y en puré de jitomate.</li><li>Galleta de arroz con mermelada.</li><li>Manzana.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Gelatina de agua.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>TOFU en salsa de poblano con champiñones.</li><li>Arroz a la jardinera.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Mousse de guayaba.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Picadillo de soya con chícharos y ejotes.</li><li>Salmas.</li></ul> |

### 21 DE JULIO MARTES

| DESAYUNO                                                                                                                                 | SNACK 1                                                                      | COMIDA                                                                                                                       | SNACK 2                                                                   | CENA                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Omellete relleno de queso y cherries a la mex.</li><li>Orejita fit.</li><li>Melón verde.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Palitos de pepino con tajín.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Soya a la veracruzana con garbanzos y vegetales.</li><li>Quinoa con perejil.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Yogur griego con tapioca.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Palmitos en salsa de cacahuete con verduras salteadas y papas.</li></ul> |

### 22 DE JULIO MIÉRCOLES

| DESAYUNO                                                                                                                                                                         | SNACK 1                                                                         | COMIDA                                                                                                                                            | SNACK 2                                                                            | CENA                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Claras revueltas con ejotes; en salsa cremosa de chipotle.</li><li>Waffle de espinacas con chocolate sin azucar.</li><li>Papaya.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Brochetas de fresas con pepino.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Alubias bañados en salsa de pipián verde con brócoli.</li><li>Espaguetis salteados con pimientos.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Gelatina de vainilla con pistache.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Bowl mediterráneo (con tofu).</li></ul> |

### 23 DE JULIO JUEVES

| DESAYUNO                                                                                                                         | SNACK 1                                                                                 | COMIDA                                                                                                   | SNACK 2                                                       | CENA                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Torta de queso panela con rajas poblanas.</li><li>Ensalada.</li><li>Melón chino.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Palitos de zanahoria con tajín y limón.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Hamburguesa de garbanzos.</li><li>Ensalada y papas gajo.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Frutos secos.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Pimientos rellenos de elote y chicharos.</li><li>Galletas habaneras.</li></ul> |

### 24 DE JULIO VIERNES

| DESAYUNO                                                                                                                         | SNACK 1                                                                       | COMIDA                                                                                                | SNACK 2                                                                     | CENA                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Burritos saludables con frijoles y panela.</li><li>Pico de gallo.</li><li>Mango.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Cuadros de naranja con tajín.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Ensalada de TOFU BBQ.</li><li>Elote a la mantequilla.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Gelatina de fresa con nuez.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Soya a la mexicana con papitas cambray.</li><li>Ensalada.</li></ul> |

\* TODOS LOS DESAYUNOS INCLUYEN FRUTA

# • KETO •

## MENÚ DE LA SEMANA



### 20 DE JULIO LUNES

| DESAYUNO                                                                                                               | SNACK 1                  | COMIDA                                                                                                                | SNACK 2                 | CENA                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Calabacitas rellenas de panela y en puré de jitomate.</li></ul> <p>Aguacate.</p> | <p>Gelatina de agua.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Pollo en salsa de poblano con champiñones.</li><li>Crema de coliflor.</li></ul> | <p>Mousse de limón.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Picadillo de res con chícharos y ejotes.</li></ul> |

### 21 DE JULIO MARTES

| DESAYUNO                                                                                                        | SNACK 1                             | COMIDA                                                                                                   | SNACK 2                            | CENA                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Omellete relleno de queso y cherries a la mex.</li></ul> <p>Ensalada.</p> | <p>Palitos de pepino con tajín.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Pescado a la veracruzana con vegetales.</li></ul> <p>Aguacate.</p> | <p>Yogur griego con arándanos.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Pollo en salsa de cacahuete con verduras salteadas.</li></ul> |

### 22 DE JULIO MIÉRCOLES

| DESAYUNO                                                                                                                                                             | SNACK 1                                | COMIDA                                                                                                                            | SNACK 2                                   | CENA                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Huevos revueltos con ejotes; en salsa cremosa de chipotle.</li></ul> <p>Waffle KETO de espinacas con chocolate sin azucar.</p> | <p>Brochetas de fresas con pepino.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Medallones de pollo bañados en salsa de pipián verde.</li><li>Crema de pimientos.</li></ul> | <p>Gelatina de vainilla con pistache.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Bowl mediterráneo (con pescado).</li></ul> |

### 23 DE JULIO JUEVES

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

### 24 DE JULIO VIERNES

| DESAYUNO                                                                                                | SNACK 1                             | COMIDA                                                                                          | SNACK 2                            | CENA                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Aguacate relleno de carne molida.</li></ul> <p>Pico de gallo.</p> | <p>Cuadros de jícama con tajín.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Ensalada de pollo BBQ.</li></ul> <p>Crema de champis.</p> | <p>Gelatina de fresa con nuez.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Atún a la mexicana.</li></ul> |