

# MENÚ DE LA SEMANA • SALUDABLE •



## 1 DE JUNIO LUNES

### DESAYUNO

Huevo  
• revuelto con pimiento y panela.

Pan tostado con cajeta.

Manzana.

### SNACK 1

Gelatina de agua.

### COMIDA

Bolitas de carne de res con vegetales.

Arroz rojo  
• con chícharos.

### SNACK 2

Mazapan sin azúcar.

### CENA

Milanesa rellena de  
• pechuga de pavo y panela.  
Salmas.

## 2 DE JUNIO MARTES

### DESAYUNO

Burritos  
• integrales con frijoles, pechuga de pavo y queso Oaxaca.

Ensalada verde.  
Melón verde.

### SNACK 1

Palitos de pepino con tajín.

### COMIDA

Pechuga de pollo en salsa de tomate con cottage.  
• Sopa de fideo integral con espinaca.

### SNACK 2

Ate de membrillo con queso crema.

### CENA

Pescado al pastor (con piña asada y cebollitas).  
•

Salmas.

## 3 DE JUNIO MIÉRCOLES

### DESAYUNO

Muffins de huevo con cherries y queso rayado.  
•

Frijoles de la olla al chipotle.

Papaya.

### SNACK 1

Naranja con tajín.

### COMIDA

Chuleta de cerdo en pipián y brócoli.  
•

Papas gajo.

### SNACK 2

Gelatina de coco.

### CENA

Empanadas de requesón con rajitas poblanas y ensalada.  
•

## 4 DE JUNIO JUEVES

### DESAYUNO

Brochetas de calabaza con pollo y panela.  
• Mini pan integral.  
Melón chino.

### SNACK 1

Jicaleta con tajín y chamoy.

### COMIDA

Poblano relleno de atún a la mexicana.  
•

Sopa de habas.

### SNACK 2

Cacahuates japoneses.

### CENA

Picadillo de res con pimiento y arándanos.  
•

Galletas habaneras.

## 5 DE JUNIO VIERNES

### DESAYUNO

Chilaquiles con huevo  
• revuelto.

Ensalada, crema y salsa.

Piña.

### SNACK 1

Zanahoria rallada con tajín y limón.

### COMIDA

Hamburguesa de res con pan Thin.  
•

Ensalada y complementos.

### SNACK 2

Carlotta de cajeta.

### CENA

Fajitas de pollo en salsa verde con nopales.  
•

Salmas.

\* TODOS LOS DESAYUNOS INCLUYEN FRUTA

# MENÚ DE LA SEMANA • VEGETARIANO



## 1 DE JUNIO LUNES

### DESAYUNO

• Claras  
revueltas con  
pimiento y  
panela.

Pan tostado  
con cajeta.

Manzana.

### SNACK 1

Gelatina  
de agua.

### COMIDA

• Bolitas de  
soya de res  
con  
vegetales.

• Arroz rojo  
con  
chícharos.

### SNACK 2

Mazapan  
sin  
azúcar.

### CENA

• Portobello  
relleno de  
queso y  
verduras  
en puré de  
jitomate.

Salmas.

## 2 DE JUNIO MARTES

### DESAYUNO

• Burritos  
integrales  
con frijoles y  
queso  
Oaxaca.

Ensalada verde.

Melón verde.

### SNACK 1

Palitos de  
pepino con  
tajín.

### COMIDA

• Tofu en salsa  
de tomate con  
cottage.

• Sopa de  
fideo  
integral  
con  
espinaca.

### SNACK 2

Ate de  
membrillo con  
queso crema.

### CENA

• Garbanzos  
al pastor  
(con piña  
asada y  
cebollitas).

Salmas.

## 3 DE JUNIO MIÉRCOLES

### DESAYUNO

• Muffins de  
claras con  
cherries y  
queso  
rayado.

Frijoles de la  
olla al  
chipotle.

Papaya.

### SNACK 1

Naranja  
con tajín.

### COMIDA

• Edamames  
con brócoli  
en salsa de  
tamarindo.

• Puré de  
papa.

### SNACK 2

Gelatina  
de coco.

### CENA

• Empanadas  
de requesón  
con rajas  
poblanas y  
ensalada.

## 4 DE JUNIO JUEVES

### DESAYUNO

• Brochetas de  
calabaza y  
tofu.

Mini pan  
integral.

Melón  
chino.

### SNACK 1

Jicaleta  
con tajín y  
chamoy.

### COMIDA

• Poblano  
relleno de  
soya a la  
mexicana.

• Sopa de  
habas.

### SNACK 2

Cacahuates  
japoneses.

### CENA

• Picadillo de  
champiñones  
con pimiento  
y arándanos.

Galletas  
habaneras.

## 5 DE JUNIO VIERNES

### DESAYUNO

• Chilaquiles  
con claras  
revueltas.

Ensalada,  
crema y  
salsa.

Piña.

### SNACK 1

Zanahoria  
rallada con  
tajín y limón.

### COMIDA

• Hamburguesa  
de garbanzo  
con pan Thin.

Ensalada y  
complementos.

### SNACK 2

Carlotta  
de cajeta.

### CENA

• Elote y  
nopales en  
salsa verde.

Salmas.

\* TODOS LOS DESAYUNOS INCLUYEN FRUTA



1 DE JUNIO  
LUNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Huevo revuelto con pimiento y panela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gelatina de agua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolitas de carne de res con vegetales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mazapán sin azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Milanesa rellena de pechuga de pavo y panela.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aguacate.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de chícharo.</li> </ul>		

2 DE JUNIO  
MARTES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arrachera gratinada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palitos de pepino con tajín.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pechuga de pollo en salsa de tomate con cottage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ate de membrillo con queso crema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pescado al pastor (con chorizo y cebollitas).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada verde.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de espinaca con pechuga de pavo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aguacate.</li> </ul>

3 DE JUNIO  
MIÉRCOLES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Muffins de huevo con cherries, queso rayado y tocino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fresas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chuleta de cedo en pipián y brócoli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gelatina de coco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rollitos de res rellenos de rajas poblanas y ensalada.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de coliflor.</li> </ul>		

4 DE JUNIO  
JUEVES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Brochetas de calabaza con pollo y panela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jicaleta con tajín y chamoy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poblano relleno de atún a la mexicana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cacahuates japoneses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Picadillo de res con pimiento y arándanos.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de vegetales.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aguacate.</li> </ul>

5 DE JUNIO  
VIERNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Huevo revuelto con tocino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pepino rallado con tajín y limón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hamburguesa de res con queso gratinado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurth griego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fajitas de pollo en salsa verde con nopales.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada, crema y salsa.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada y complementos.</li> </ul>		

KEETO • MENÚ DE LA SEMANA