

SAUDABLE • MENÚ DE LA SEMANA



02 DE MARZO
LUNES

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

03 DE MARZO
MARTES

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

04 DE MARZO
MIÉRCOLES

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

05 DE MARZO
JUEVES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
- Torta de queso panela con rajas poblanas. - Ensalada. - Melón chino.	Zanahoria rallada con tajín y limón.	- Hamburguesa de res. - Ensalada y papas gajo.	Frutos secos.	Pimientos rellenos de tinga de pollo. Galletas habaneras.

06 DE MARZO
VIERNES

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

* TODOS LOS DESAYUNOS INCLUYEN FRUTA

VEGETARIANO

MENÚ DE LA SEMANA



02 DE MARZO LUNES

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

03 DE MARZO MARTES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
- Omellete relleno de queso y cherries a la mex. - Melón verde.	Palitos de pepino con tajín.	- Soya a la veracruzana con garbanzos y vegetales. - Quinoa con perejil.	Yogur griego con tapioca.	Palmitos en salsa de cacahuete con verduras salteadas y papas.

04 DE MARZO MIÉRCOLES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
- Claras revueltas con ejotes; en salsa cremosa de chipotle. - Waffle de espinacas con chocolate sin azúcar. - Papaya.	Brochetas de fresas con pepino.	- Alubias bañados en salsa de pipián verde con brócoli. - Espaguettis salteados con pimientos.	Gelatina de vainilla con pistache.	Bowl mediterráneo (con tofu).

05 DE MARZO JUEVES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
- Torta de queso panela con rajas poblanas. - Ensalada. - Melón chino.	Zanahoria rallada con tajín y limón.	- Hamburguesa de garbanzos. - Ensalada y papas gajo.	Frutos secos.	- Pimientos rellenos de elote y chicharos. - Galletas habaneras.

06 DE MARZO VIERNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
- Burritos saludables con frijoles y panela. - Pico de gallo. - Mango.	Cuadros de naranja con tajín.	- Ensalada de TOFU BBQ. - Elote a la mantequilla.	Gelatina de fresa con nuez.	Soya a la mexicana con papitas cambray.

* TODOS LOS DESAYUNOS INCLUYEN FRUTA

KETO

MENÚ DE LA SEMANA



02 DE MARZO LUNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
Calabacitas rellenas de panela y en puré de jitomate. Aguacate.	Gelatina de agua.	Pollo en salsa de poblano con champiñones. Crema de coliflor.	Mousse de limón.	Picadillo de res con chícharos y ejotes.

03 DE MARZO MARTES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
Omellete relleno de queso y cherries a la mex.	Palitos de pepino con tajín.	Pescado a la veracruzana con vegetales. Aguacate.	Yogur griego con arándanos.	Pollo en salsa de cacahuete con verduras salteadas.

04 DE MARZO MIÉRCOLES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
Huevos revueltos con ejotes; en salsa cremosa de chipotle. Waffle KETO de espinacas con chocolate sin azúcar.	Brochetas de fresas con pepino.	Medallones de pollo bañados en salsa de pipián verde. Crema de pimientos.	Gelatina de vainilla con pistache.	Bowl mediterráneo (con pescado).

05 DE MARZO JUEVES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
Huevo revuelto y panela con rajas.	Palitos de pepino con tajín y limón	Hamburguesa de res. Ensalada y coliflor rostizada.	Frutos secos.	Pimientos rellenos de tinga de pollo.

06 DE MARZO VIERNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
Aguacate relleno de carne molida. Pico de gallo.	Cuadros de jícama con tajín.	Ensalada de pollo BBQ. Crema de champis.	Gelatina de fresa con nuez.	Atún a la mexicana.