

MENÚ DE LA SEMANA

SALUDABLE

27 DE OCTUBRE
LUNES

DESAYUNO

Omelette con salsa rallada.

Bolillo integral

SNACK

1

Gelatina de agua.

COMIDA

Pasta integral en salsa napolitana con carne molida y champiñones.

SNACK

2

Mazapan sin azúcar.

CENA

Panela en salsa verde con vegetales.

Salmas.

28 DE OCTUBRE
MARTES

DESAYUNO

Salchichas de pavo asadas con vegetales.

Hot cakes de zanahoria y miel.

SNACK

1

Cacahuates horneados.

COMIDA

Cerdo en salsa de chipotle con vegetales.

Puré de papa.

SNACK

2

Oblea con cajeta.

CENA

Aguachile de pescado.

Salmas.

29 DE OCTUBRE
MIÉRCOLES

DESAYUNO

Crepas suizas saludables.

SNACK

1

Pepino y nueces de la India.

COMIDA

Pescado empanizado con avena molida y ensalada

Nopales encebollados.

SNACK

2

Ensalada de manzana con yogurth.

CENA

Jitomates rellenos de panela.

Salmas.

30 DE OCTUBRE
JUEVES

DESAYUNO

Baguette de pollo.

SNACK

1

Jícama y cacahuates enchilados

COMIDA

Bowl tipo oriental.

Arroz japonés.

SNACK

2

Gelatina de mosaico con coco rallado.

CENA

Tacos de lechuga rellenos de ensalada de atún.

31 DE OCTUBRE
VIERNES

DESAYUNO

Huevos con queso panela, espinacas y papa.

Pan tostado.

SNACK

1

Zanahoria con tajín y limón.

COMIDA

Cochinita pibil de cerdo con vegetales.

Tortillas de maíz.

SNACK

2

Pretzels con Nutella.

CENA

Pollo al cilantro y limón con vegetales.

Quinoa cocida.

MENÚ DE LA SEMANA

VEGETARIANO

27 DE OCTUBRE
LUNES

DESAYUNO

●
Omellete de
claras con
salsa rallada.

Bolillo integral

SNACK

1
Gelatina
de agua.

COMIDA

●
Pasta integral
en salsa
napolitana
con soya y
champiñones.

SNACK

2
Mazapan
sin azúcar.

CENA

●
Panela en
salsa
verde con
vegetales.

Salmas.

28 DE OCTUBRE
MARTES

DESAYUNO

●
Salchichas
vegetarianas
asadas con
vegetales.

Hot cakes
de
zanahoria y
miel.

SNACK

1
Cacahuates
horneados.

COMIDA

●
Tofu en
salsa de
chipotle
con
vegetales.

Puré de
papa.

SNACK

2
Oblea con
cajeta.

CENA

●
Aguachile
de
garbanzos.

Salmas.

29 DE OCTUBRE
MIÉRCOLES

DESAYUNO

●
Crepas
suizas
saludables
vegetarianas.

SNACK

1
Pepino y
nueces de la
India.

COMIDA

●
Camote
empanizado
con avena
molida y
ensalada

Nopales
encebollados.

SNACK

2
Ensalada de
manzana
con yogurth.

CENA

●
Jitomates
reellenos de
panela.

Salmas.

30 DE OCTUBRE
JUEVES

DESAYUNO

Baguette de
panela.

SNACK

1
Jícama y
cacahuates
enchilados

COMIDA

●
Bowl tipo
oriental.

Arroz japonés.

SNACK

2
Gelatina
de
mosaico
con coco
rallado.

CENA

●
Tacos de
lechuga
reellenos de
ensalada
de lentejas.

31 DE OCTUBRE
VIERNES

DESAYUNO

●
Claras con
queso
panela,
espinacas y
papa.

Pan
tostado.

SNACK

1
Zanahoria
con tajín y
limón.

COMIDA

●
Cochinita pibil
(soya) con
vegetales.

Tortillas de maíz.

SNACK

2
Pretzels
con
Nutella.

CENA

●
Habas al
cilantro y
limón con
vegetales.

Quinoa
cocida.

MENÚ DE LA SEMANA

KETO

27 DE OCTUBRE
LUNES

DESAYUNO

Omelette con salsa rallada.

SNACK 1

Gelatina de agua.

COMIDA

Pasta keto en salsa napolitana con carne molida y champiñones.

SNACK 2

Mazapan sin azúcar.

CENA

Panela en salsa verde con vegetales.

Tiras de tocino.

28 DE OCTUBRE
MARTES

DESAYUNO

Huevo con salchichas.

SNACK 1

Cacahuates horneados.

COMIDA

Cerdo en salsa de chipotle con vegetales.

SNACK 2

Flan fit keto.

CENA

Aguachile de pescado.

Vegetales salteados.

Aguacate.

29 DE OCTUBRE
MIÉRCOLES

DESAYUNO

Choriqueso.

SNACK 1

Pepino y nueces de la India.

COMIDA

Pescado a la jardinera con ensalada.

SNACK 2

Chocolate keto.

CENA

Jitomates rellenos de pollo.

Nopales encebollados.

Aguacate.

30 DE OCTUBRE
JUEVES

DESAYUNO

Fajitas de pollo con vegetales.

SNACK 1

Jícama y cacahuates enchilados

COMIDA

Bowl tipo oriental.

SNACK 2

Gelatina de mosaico con coco rallado.

CENA

Tacos de lechuga rellenos de ensalada de atún.

Arroz keto,

31 DE OCTUBRE
VIERNES

DESAYUNO

Huevos con queso panela, espinacas y tocino.

SNACK 1

Fresas con tajín y limón.

COMIDA

Cochinita pibil de cerdo.

SNACK 2

Nueces

CENA

Pollo al cilantro y limón con vegetales.

Complementos

Vinagreta.