

DIA	DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN	CENA
LUNES	SANDWICH DE POLLO 2 PZ DE PAN INTEGRAL 60 GR DE PECHUGA DE POLLO 2 REVANDAS DETOMATE 2REBANDAS DE CEBOLLA 30GR DE LECHUGA 1TAZA DE CAFE	COCTEL DE FRUTAS 1 MANZANA 1/2 PLATANO 4 UVAS 1 RODAJA DE SANDIA	TOSTADAS DE ATUN 4PZ TOSTDAS HORNIADAS 90 GR DE ATUN 1 PZ TOMATE 1/4 PZ DE CEBOLLA 1/2 PZ CHILE JALAPEÑO 2 VASOS DE AGUA DE NARANJA	LICUADO DE FRESA 2 TZ DE LECHE DES NATADA 6 PZ FRESA 2 CUCHARADAS DE AZUCAR	PAN TOSTADO 2 PZ DE PAN TOSTADO INTEGRAL 3 CUCHARADAS DE MERMELADA DE FREZA 1 TAZA DE CAFE
MARTES	HUEVOS A LE MEXICANA 2 CLARAS DE HUEVO 1PZ TOMATE 1/3 PZ CEBOLLA 1/2 CHILE JALAPEÑO 1 VASO JUGO DE NARANJA 2PZ TORTILLA INTEGRAL	FLAN 1 VASO DE FLAN HECHO CON LECHE DESNATADA	LENTEJAS 1 PLATO DE LENTEJAS 3 PZ TORTILLA INTEGRAL 1 VASO AGUA DE SANDIA	COCTEL DE FRUTAS 4 PZ DE FRESA 3 PZ DE UVAS 2 PZ DE DURAZNO	CEREAL CON LEHE 1 1/2 TAZA DE CEREAL INTEGRAL 1 TAZA DE LECHE DESNATADA 1 PZ DE PLATANO
MIERCOLES	HACELGAS CON HUEVO 2 PZ CLARA DEHUEVO 60 GR DE HACELGA 1 CU ACEITE DE OLIVA 1 PZ TOMATE 1/3 PZ CEBOLLA 1 TAZA DE CAFE	ENSALADA 1 PZ DE PEPINO 1 PZ DE JICAMA 1/2 PZ LIMON	PECHUGA DE POLLO ASADA 120 GR PECHUGA 1/4 TAZA DE FRIJOLES 1 PZ TOMATE EN RODAJAS 1/2 PIZ DE CEBOLLA 1 TAZA DE LECHUGA	LICUADO DE PLATANO 1 PZ DE PLATANO 1 TAZA DE LECHE DESNATADA 1/4 TAZA DE GRANOLA	SOPA DE FIDEOS 90 GR DE PASTA 1 PZ DE PAPA 1/2 TOMATE 1/4 CEBOLLA 2 PZ TORTILLA INTEGRAL
JUEVES	TOSTADAS DE FRIJOL 1 TAZA DE FRIJOL 3 PZ TOSTATAS HORNIADAS 30 GR DE QUESO BAJO EN GRASA 1 TAZA DE LECHUGA 1 VASO DE JUGO DE NARANJA	1 TAZA DE DURAZNOS EN AMIBAR	PESCADO AZUL AL VAPOR 1 PESCADO AZUL 1 CEBOLLA ENRODAJAS 1 TOMATE EN RODAJAS 1 CHILE JALAPEÑO 30 GR MANITASANTA 2 CU MOSTAZA 2 PZ TORTILLA INTEGRAL 1 VASO AGUA DE SANDIA	COCTEL DE FRUTAS 120 GR DE PAPAYA PICADA 1 PISCA DE SAL 1/2 LIMON	YOGUR CON FRUTA 1 PZ DE PLATANO 6 PZ FRESAS 4 UVAS 1/4 TAZA GRANOLA 1/2 TAZA DE YOGUR DESNATADO
VIERNES	DOBLADITAS DE QUESO 3PZ DETORTILLA INTEGRAL 60 GR DE QUESO SINGRASA 1 TAZA DE CAFE	2 PZ DE BARRITAS INTEGRALES DE PIÑA	SALMON AHUMADO 1PZ DE SALMON 1/3 PZ CEBOLLA 1 PZ DE TOMATE 1 TAZA DE LECHUGA 1VASO DE AGUA DE LIMON	3 GALLETAS INTEGRALES	HUEVOS REUETOS 2 CLARAS 1/3 DE CEBOLLA 2 CU DE ACEITE DE OLIVA 1/2TAZA DE FRIJOLES 2PZ TORITILLA INTEGRAL
SABADO	FRIJOL CON CHIPILIN 90GR DE CHIPIL 1 TAZA DE FRIJOLES 3 PZ TORTILLA INTEGRAL 1 VASO DE JUGO DE NARANJA	ENSALADA 1 PZ DE PEPINO 1 PZ DE JICAMA 1/2 PZ LIMON	SOPA 90 GR DE PASTA 1 PZ PAPA 1 TOMATE 1/2 CEBOLLA 3 PZ DE TORTILLA INTEGRAL	PLATANO ASADO 1 PLATANO MACHO 30 GR DE QUESO SIN GRASA	ATUN CON HUEVO 2 CLARAS DE HUEVO 90 GR DE ATUN 1/3 TZA DE CEBOLLA 2 TORTILLAS INTEGRALES 1 VASO AGUA DE LIMON
DOMINGO	TINGA DE POLLO 120 GR DE PECHUGA DE POLLO 1/2 PZ DE CEBOLLA 1 PZ DE TOMATE 2 TORTILLAS HORNIADAS 1 TAZA DE CAFE	COCTEL DE FRUTAS 90 GR DE PIÑA 90 GR DE SANDIA 50 GR DE PAPAYA	FILETE DE PESCADO EMPANIZADO 150 GR DE FILETE 30 DE PAN MOLIDO 2 CU DE ACEITE DE OLIVA 1 TAZA DE LECHUGA 1 PS DE TOMATE 1/3 PZ DE CEBOLLA 1 VASO DE AGUA DE MELON	2 REBANADAS DE PNA TOSTADO INTEGRAL 3 CUCHARADAS DE CREMA DE CACAHUATE	ARROZ CON POLLO 120 GR DE POLLO 1 1/2 TAZA DE ARROZ 1 PZ DE TOMATE 1/2 PZ DE CEBOLLA 2 PZ TORTILLA INTEGRAL 1 VASO DE AGUA DE MELON

DIA	DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN	CENA
-----	----------	----------	----------	----------	------

LUNES	ENFRIJOLADAS 1 TAZA DE FRIJOL 4 PZ DE TORTILLA INTEGRAL 30 GR QUESO SIN GRSA 1 TAZA DE LECHUGA 1TAZA DE CAFE	LICUADO 6 FRESAS 1 TAZA DE LECHE DESNETADA 2 CUCHRADITAS DE AZUCAR	CALDO DE PESCADO 1/2 PZ PESCADO AZUL 2 MEJILLNES (PEQUEÑOS) 1 ALMEJA (PEQUEÑA) 1 PZ DE TOMATE 1/2 CEBOLLA 20 GR CILANTRO 1 VASO AGUA DE SANDIA	ENSALADA 2 TAZAS DE LECHUGA 1 ZANAHORIA RALLADA 1/2 JICAMA 1/2 LIMON	HUEVOS ESTRELLADOS 2 CLARAS 1/3 CEBOLLA 1/2 TAZA DE LENTEJAS 3 PZ TORTILLA INTEGRAL 1 VASO DE AGUA DE SANDIA
MARTES	ATUN 120 GR DE ATUN 1 PZ DE TOMATE 1/3 DE CEBOLLA 1/2 CHILE JALAPEÑO 3 PZ GALLETAS HORNIADAS SALADITAS 1 VASO DE JUGO DE MANZANA	3 GALLETAS INTEGRALES	POLLO EN VERDURAS 120 GR DE POOLO SIN PIEL 1/2 PZ ZANAHORIA 1/2 PZ CHAYOTE 1/2 PZ ELOTE 1 PZ TOMATE 1/2 PZ CEBOLLA 1 VASO DE AGUA DE LIMON	COCTEL 1 MANZANA VERDE 3 UVAS 1 DURAZNO	ARROZ CON LECHE 2/3 DE TAZA DE ARROZ 1 TAZA DE LECHE DESNETADA 15 GR DE CANELA 2 CUCHRADAS DE AZUCAR 1/2 PZ BOLILLO
MIERCOLES	HUEVOS CON EJOTES 2 CLARAS DE HUEVO 120 GR DE EJOTES 1/2 CEBOLLA 3 PZ DE TORTILLA INTEGRAL 1 TAZA DE CAFE	ELOTE HERVIDO 1 ELOTE 1/2 PZ DE LIMON 1 PISCA DE SAL 1 PISCA DE CHILE EN POLVO	TORTITAS DE PAPA 2 PZ DE PAPA 30 GR PANMOLIDO 2 CU ACEITE DE OLIVA 30 GR DE SALSA DE TOMATE 1/2 TAZA DE ARROZ 1 VASO AGUA DE LIMON	1 TAZA DE YOGUR DESNETADO	FILETE ENTOMATADO 1 PZ DE FILETE 1 PZ DE TOMATE 1/2 PZ DE CEBOLLA 1/2 PZ DE CHILE JALAPEÑO 2 PZ TORTILLAS HORNEADAS 1 VASO DE AGUA DE LIMON
JUEVES	CALDO DE HACLGAS 120 GR DE HACLGA 1 PZ DE TOMATE 1/2 DE CEBOLLA 3 PZ TORTILLAS INTEGRAL VASO DE JUGO DE NARANJA	LICUADO DE PLATANO PZ DE PLATANO 1/3DE TAZA DE GRANOLA 1 TAZA DE LECHE DESNETADA 2 CU DE AZUCAR	1 PECHUGAEMPANIZADA 120 GR DE PECHUGA 30 GR PAN MOLIDO 2 CU ACEITE DE OLIVA 1 TAZA DE LECHUGA 1/2 TAZA DE FRIJOLES 1/2 PZ DE TOMATE 1/3 PZ DE CEBOLA 2PZ DE TORTILLA INTEGRAL 1 VASO AGUA DE NARANJA	1 VASO JUGO DE BETABEL	TOSTADAS DE POLLO CON FRIJOL 60 GR DE PECHUGA DE POLLO DESEBRADA 1/2 TAZA DE FRIJOLES 30 GR DE QUESO SIN GRASAS 3 PZ TOSTADA HORNEADA 1 TAZA DE CAFE
VIERNES	COLIFROR CAPIADA DE HUEVO 120 GR DE COLIFLOR 2 CLARAS DE HUEVO 2 CU ACEITE DE OLIVA 2 PZ DE TORTILLA INTEGRAL 1 TAZA DE CAFE	2 PERAS	LICETA DE PESCADO EMPAPELADA 150 GR PESCADO 2 CUCHARADAS DE MOSTAZA 1 PZ TOMATE 1/2 PZ DE CEBOLLA 30GR DE MANITA SANTA 2 PZ DE TORTILLA INTEGRAL 1 VASO DE AGUA DE PIÑA	150 GR DE HABAS	CAFÉ CON LECHE 1 PZ DE PAN TOSTADO 1TAZA DE CAFÉ 1/2 TAZA DE LECHE DESMATADA
SABADO	TOSTADAS DE ENSALDA RUSA CON POLLO 90 GR DE PECHUGA DE POLLO DESEBRADA 1 PZ DE ZANAHORIA 1 1/2 PZ DE PAPA 3 PZ DE TOSTADA HORNIADA 1 VASO DE JUGO DE NARANJA	150GR DE PIÑA PICADA 1/2 LIMON 1 PSCA DE SAL 1 PSCA DE CHILE EN POLVO	POLLO ASADO 1 PZ DE POLLO 1/2 TAZA DE FRIJOLES 1 TAZA DELECHUGA 1/2 PZ DE TOMATE 1/3 PZ DE CEBOLLA 2 PZ DE TORTILLA INTEGRAL 1 VASO DE AGUA DE PIÑA	1 BARRITA INTEGRAL DE MANZANA	CALABAZITAS 150 GR DE CALABA PICADA 1 PZ DE TOMATE 1/2 PZ DE CEBOLLA 2 PZTOSTADAS HORNIADAS 1 TAZA DE CAFE

DOMINGO	TORTITAS DE HUEVO EN SALSA DE TOMATE 2 PZ CLARA DE HUEVO 1/2 TAZA DE JUGO DE TOMATE 1/2 CHILE JALAPEÑO 2PZ DE TORTILLA INTEGRAL 1 TAZA DE CAFE	LICUADO DE CHOCOMILK 2 CUCHARADAS DE CHOCOMILK 10 GR DE CANELA EN POLVO 2 CUCHARADAS DE AZUCAR 1 1/2 TAZA DE LECHE DESNATADA	CHAYOTES CON QUESO 1 PZ DE CHAYOTE 1 CLARA BDE HUEVO 1 PZ DE TOMATE 1/3 PZ CEBOLLA 2 PZ TORTILLA INTEGRAL 1 VASO DE AGUA DE LIMON	ENSALADA 2 TAZAS DE LECHUGA 1 ZANAHORIA RALLADA 1/2 JICAMA 1/2 LIMON	TORTILLINAS 2 PZ DE TORTILLINAS INTEGRALES 60 GR DE QUESO SIN GRASA 1 TAZA DE CAFE
---------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

LITZY BELEN MONZON LOPEZ /MENUS PARA PACIENTES CON DISLIPIDEMIA/GASTROO

0