

Alimentos	Embarazo (2400 Kcal) Porciones
Cereales Integrales Enriquecidos	Un Bol
Batido de Soja Enriquecido	Un Bol
Fresas	Cuatro
Tostada de Pan Integral	Una
Mantequilla de Cacahuete o Almendra	Una Cucharada y Media
Zumo de Naranja Enriquecido en Calcio	Un Vaso
Melaza (Miel de Caña)	Una Cucharada
Ensalada Verde con Tofu o Queso	Un Plato
Tofu o Queso	Una Loncha
Salteado de Legumbres y Hortalizas	Un Plato
Aceite de Oliva Virgen	Una Cucharada
Aceite de Lino Crudo	Una Cucharadita
Pan Integral	Dos Rebanadas
Macedonia de Fruta con Frutos Secos	Un Bol Pequeño
Yogurt de Soja o de Leche	Uno
Tomates Maduros con Oregano y Pimienta	Dos Tomates Medianos
Brocoli con Bechamel Gratinado	Un Plato

Tiempo de Comida Adultos Mayores	Menú 1 (1800 Kcal)	Menú 2 (1800 Kcal)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Café con Leche Descremada, 1 Taza ❖ Pollo en Salsa Roja con Nopalito, 1 Pieza Mediana ❖ Fruta Fresca de Temporada, 1 Pieza ❖ Tortilla de Maíz, 2 Piezas 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Leche Descremada, 1 Taza ❖ Sandwich con Jamon de Pavo y Queso Panela, Aguacate, Jitomate y Germinado ❖ Fruta Fresca, 1 Pieza
Refrigerio Matutino	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fruta Fresca, 1 Pieza 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Zanahoria Rallada con Limón y una Pizca de Sal ❖ Fruta Fresca, 1 Pieza
Comida	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sopa Poblana, 1 tazoncito ❖ Enchiladas Verdes con Pollo, 4 Piezas con una Cucharadita de Crema ❖ Ensalada de Lechuga ❖ Frijoles Caldosos, ½ Tazoncito ❖ Fruta Fresca, 1 Pieza 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sopa de Fideo, 1 Tazoncito ❖ Bistec a la Mexicana, 1 Pieza Mediana ❖ Ensalada de Nopales ❖ Frijoles Caldosos, ½ Tazoncito ❖ Fruta Fresca, 1 Pieza ❖ Tortilla de Maíz, 2 Piezas
Refrigerio Vespertino	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fruta Fresca, 1 Pieza 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Palomitas Naturales, 2 ½ Tazas
Cena	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Yogurt Natural con Amaranto, 1 Taza ❖ Salpicón de Pollo con Aguacate, 1 Platito ❖ Salsa Mexicana ❖ Tostada Horneada, 1 Pieza ❖ Fruta Fresca, 1 Pieza 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Café o Te, al Gusto ❖ Coctel de Fruta con Yogurt Natural, 1 Platito ❖ Aguacate Relleno de Ensalada de Atún, ½ Pieza ❖ Galletas Saladas, 4 Piezas ❖ Salsa, al Gusto

Tiempo de Comidas Deportistas	Porciones
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 200cc de Leche con Café ❖ 25g de Azúcar ❖ 50g de Pan ❖ 15g de Mantequilla ❖ 20g de Miel
Media Mañana	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 pieza de Fruta ❖ 30g de Queso o Jamón ❖ 50g de Galletas ❖ 200cc de Leche o Productos Lácteos
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 250g de Legumbres Frescas en Ensalada ❖ 150g de Carne Magra o Pescado ❖ 150g de Arroz o Patatas ❖ 30g de Queso o Postre Lacteo ❖ 50g de Pan ❖ 2 Piezas de Fruta
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 Pieza de Fruta ❖ 30g de Queso o Jamón ❖ 50g de Galletas ❖ 200cc de Leche o Productos Lacteos
Cena	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 300g de Verduras y Patatas ❖ 150g de Carne , Pescado o Huevos ❖ 150g de Legumbres o Ensaladas ❖ 50g de Pan ❖ 200cc de Leche