

SAUDABLE.

MENÚ DE LA SEMANA



13 DE ABRIL LUNES

DESAYUNO

- Claras con vegetales en salsa roja.
- Tortilla integral.
- Manzana.

SNACK 1

Gelatina de agua.

COMIDA

- Res al horno con salsa de queso cottage y chipotle.
- Pasta
- arrabiatta con alcachofas.

SNACK 2

Carlotta de limón.

CENA

- Picadillo de pollo con vegetales.
- Galletas habaneras.

14 DE ABRIL MARTES

DESAYUNO

- Portobello relleno de huevo y papitas.
- Melón verde.

SNACK 1

Ensalada de manzana.

COMIDA

- Espaguetti con molida de cerdo en salsa de espinacas con jalapeño.
- Ensalada.

SNACK 2

Nueces y arándanos.

CENA

- Calabazas con pechuga de pavo y panela.
- Salmas.

15 DE ABRIL MIÉRCOLES

DESAYUNO

- Enchiladas suizas de panela.
- Ensalada.
- Papaya.

SNACK 1

Pepinos y zanahorias con tajín.

COMIDA

- Pescado con frutos secos y elote.
- Arroz blanco.

SNACK 2

Gelatina de nuez.

CENA

- Pizza fit con tinga de pollo y vegetales.

16 DE ABRIL JUEVES

DESAYUNO

- Torta integral con pechuga de pavo, queso y ensalada.
- Melón chino.

SNACK 1

Jicaleta.

COMIDA

- Rollitos de pollo con vegetales en salsa cremosa.
- Sopita de tornillo.

SNACK 2

Gelatina de coco.

CENA

- Lasagna con atún.
- Ensalada.

17 DE ABRIL VIERNES

DESAYUNO

- Ensalada de huevo.
- Pan integral.
- Piña.

SNACK 1

Betabel y cacahuates.

COMIDA

- Alambre de res con panela.
- Puré de papa.

SNACK 2

Manzana deshidratada.

CENA

- Empanadas integrales con requesón y rajas poblanas.
- Ensalada.

* TODOS LOS DESAYUNOS INCLUYEN FRUTA

MENÚ DE LA SEMANA • VEGETARIANO



13 DE ABRIL LUNES

DESAYUNO

- Claras con vegetales en salsa roja.
- Tortilla integral.
- Manzana.

SNACK 1

- Gelatina de agua.

COMIDA

- Panela al horno con salsa de queso cottage y tamarindo.
- Pasta
- arrabiatta con alcachofas.

SNACK 2

- Carlotta de limón.

CENA

- Picadillo de soya con vegetales.
- Galletas habaneras.

14 DE ABRIL MARTES

DESAYUNO

- Portobello relleno de claras y papitas.
- Melón verde.

SNACK 1

- Ensalada de manzana.

COMIDA

- Espaguetti con tofu en salsa de espinacas con jalapeño.
- Ensalada.

SNACK 2

- Nueces y arándanos.

CENA

- Calabazas con panela.
- Salmas.

15 DE ABRIL MIÉRCOLES

DESAYUNO

- Enchiladas suizas de panela.
- Ensalada.
- Papaya.

SNACK 1

- Pepinos y zanahorias con tajín.

COMIDA

- Palmitos con frutos secos y elote.
- Arroz blanco.

SNACK 2

- Gelatina de nuez.

CENA

- Pizza fit con tinga de soya y vegetales.

16 DE ABRIL JUEVES

DESAYUNO

- Torta con queso y ensalada.
- Melón chino.

SNACK 1

- Jicaleta.

COMIDA

- Lentejas con vegetales en salsa cremosa.
- Sopita de tornillo.

SNACK 2

- Gelatina de coco.

CENA

- Lasagna con tofu.
- Ensalada.

17 DE ABRIL VIERNES

DESAYUNO

- Ensalada de claras.
- Pan integral.
- Piña.

SNACK 1

- Betabel y cacahuates.

COMIDA

- Alambre de panela.
- Puré de papa.

SNACK 2

- Manzana deshidratada.

CENA

- Empanadas integrales con requesón y rajas poblanas.
- Ensalada.

* TODOS LOS DESAYUNOS INCLUYEN FRUTA



13 DE ABRIL
LUNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> • Claras con vegetales y en salsa roja. • Aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de agua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Res al horno con salsa de queso cottage y chipotle. • Crema de alcachofa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mousse de limón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Picadillo de pollo con vegetales.

14 DE ABRIL
MARTES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> • Portobello relleno de huevo revuelto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fresas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Espagueti keto con molida de cerdo en salsa de espinacas con jalapeño. • Ensalada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nueces y arándanos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Calabazas con pechuga de pavo, panela y tocino.

15 DE ABRIL
MIÉRCOLES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> • Chori-queso. • Ensalada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pepinos con tajín. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado con frutos secos y ejotes. • Arroz de coliflor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de nuez. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza keto con tinga de pollo y vegetales.

16 DE ABRIL
JUEVES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> • Huevos revueltos con pechuga de pavo y queso. • Ensalada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jicaleta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rollitos de pollo con vegetales en salsa cremosa. • Crema de vegetales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de coco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagna keto con atún. • Ensalada.

17 DE ABRIL
VIERNES

DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de huevo. • Aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cacahuates. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alambre de res con panela. • Puré de coliflor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de agua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poblano relleno de requesón y tocino. • Ensalada.

• KETO •
MENÚ DE LA SEMANA •