

MENÚ SEMANA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<i>Huevos con espárragos</i>	<i>Mollete con pico de gallo</i>	<i>Taquitos de pollo con nopal</i>	<i>Omelette de espinaca con queso panela</i>	<i>Hot cake de avena y plátano</i>
INGREDIENTES	* 3 cucharadas huevo. * $\frac{1}{3}$ taza de espárragos. * 2 cucharadas taza de frijol. * 2 piezas tortilla de maíz.	* 2 piezas de pan integral. * 30 g queso panela. * 2 cucharadas taza de frijol. * 113 gr Jitomate. * $\frac{1}{4}$ taza cebolla. * $\frac{1}{4}$ taza cilantro. * $\frac{1}{2}$ taza jícama. * $\frac{1}{2}$ taza zanahoria.	* $\frac{1}{2}$ taza nopales. * 30 g pechuga de pollo. * 2 pzas tortilla de maíz * $\frac{1}{3}$ aguacate. * $\frac{1}{4}$ de taza de lentejas. * 1 taza toronja en gajos.	* 2 piezas huevo. * 2 rebanadas Jitomate. * 1 rebanada queso panela. * $\frac{1}{4}$ taza espinaca. * $\frac{1}{2}$ taza de betabel. * $\frac{1}{2}$ taza de papa.	* 1 huevo. * $\frac{3}{4}$ leche. * $\frac{1}{4}$ taza avena. * $\frac{1}{4}$ plátano * $\frac{1}{2}$ manzana verde. * $\frac{1}{4}$ yogurt griego.
PREPARACION	Lavar y desinfectar los espárragos. Poner a cocer, escurrir y cortar. Lavar el huevo vaciar su contenido en un recipiente y añadir un poco de sal. Calentar el sartén verter un poco de aceite agregar el huevo y los espárragos, mover constantemente hasta lograr su cocción. Servir.	Cortar por la mitad el bolillo integral y retirar el migajón. Untar frijol a medio bolillo. Cortar queso panela. En la plancha o comal tostar a fuego medio los molletes. Lavar y desinfectar el jitomate, cebolla y cilantro cortar para hacer un pico de gallo. Servir.	Lavar los nopales cortarlos en cuadritos ponerlos en una olla a hervir. Cocer la pechuga de pollo sin piel con ajo y cebolla, enfrié y deshebre. En un recipiente agregar el pollo desmenuzado y una porción de nopál mezclar. En una tortilla añadir la mezcla de pollo con nopales doblar tortilla pasar al comal pasar por el calor las quesadillas hasta gratinar. Decorar con aguacate. Servir.	Lava y desinfecta la espinaca y jitomate cherry. Mezcla el huevo con pizca de sal y pimienta. En un sartén, calienta el aceite y vierte el huevo batido deja que se cocine despegando las orillas poco a poco. Agrega la espinaca el jitomate y el queso, dobla a la mitad el omelette para cerrar y cocinar. Servir.	Colocar huevo, leche, hojuelas de avena y plátano en la batidora. Hasta crear una mezcla homogénea. Calentar un sartén con aceite colocar la mezcla. Cocina a fuego lento hasta asegurar la cocción por ambos lados. Servir.
GUARNICIÓN Y/O COMPLEMENTO	* frijol cocido. * tortilla de maíz.	Verdura rallada * Jícama y zanahoria. (Agrega limón y tajín en polvo).	* lentejas con verduras * Gajos de toronja	* Ensalada de betabel y papa. Lavar, cocer en agua escurrir y cortar en cubos.	* Manzana verde en rodajas con canela * Yogurt.

MENÚ SEMANA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<i>Chilaquiles con pollo</i>	<i>Huevos cocidos con ensalada primavera</i>	<i>Quesadillas de panela y aguacate</i>	<i>Tortitas de papa con brócoli</i>	<i>Hamburguesitas de pollo</i>
INGREDIENTES	* 1 taza Tortillas de maíz. * ¼ taza Pollo deshebrado * Salsa de tomate: * 30 g de tomates * 3 Cebollas. * 1 racimo de cilantro. * 1 ajo. * 1 cucharadita aceite de oliva o aguacate. * 2 cucharadas de frijol cocido.	* 2 piezas de huevos cocidos. * 1 taza de lechuga. * 25 g Queso panela. * 1/3 taza fresa rebanada. * 1/2 taza mango picado.	* 2 piezas tortilla de maíz. * 40 g Queso panela. * 1/3 de pieza aguacate. * ½ taza pera.	* ½ tazas de Brócoli cocido * ½ taza de Papa cocida. * ½ cucharadita aceite de oliva o aguacate. * 1 taza de sandía picada.	* 2 piezas de Pan sin migajón. * Pechuga de pollo a la plancha. * 2 piezas de hoja de lechuga. * 2 rodajas de tomate. * 25 gr Papa o ¼ Pepinos. * 2 cucharadas de guacamole * limón * Leche descremada.
PREPARACIÓN	Cortar tortillas en cuadritos. Cocer el pollo y desmenuzar. Salsa de tomate: lavar y desinfectar las verduras. Licuar el jitomate, con cebolla, ajo, una pizca de sal y colar. En una cacerola limpia, Servir.	Toma una olla y coloca suficiente agua para cubrir los huevo, y pon el agua hervir, una vez transcurrido el tiempo, retira los huevos y sumérgelos en agua fría .pela los huevos y reserva, sazonar con sal y pimienta. Lavar y desinfectar lechuga, fresas y mango, cortar incorporar todos los ingredientes añadir arriba queso panela cortado en cubitos pequeños. Servir.	Calentar las tortillas, agregar el queso panela, doblar la tortilla. Acompañar con rebanadas de aguacate. * Sirve y disfruta.	Lavar, pelar y picar las papas. Lavar el brócoli y picarlo en trozos pequeños. Poner hervir el brócoli retirar el agua después de 5 minutos retirar a la misma agua, agregue las papas y deje hervir durante 30-35 minutos .ponga las papas en un bol y agregue el brócoli cocido, los huevos, y la sal al gusto. Mezcle todos los ingredientes con las manos. Colocar en el comal hasta freír. Servir.	Sazona la pechuga con pimienta, ajo en polvo y aceite de oliva. Cocínelas a la plancha. Guacamole: pelar el aguacate, aplastamos con un tenedor le añadimos gotitas jugo de limón lo mezclamos con leche hasta conseguir una consistencia deseada. Calienta el pan, untar guacamole .pon la pechuga de pollo, agrega lechuga, tomate. Acompañar con papas naturales o pepinos. Servir.
GUARNICIÓN COMPLEMENTO	* frijol cocido.	* Fresas, mango.	* Pera picada	* Sandia picada o naranja en rodajas.	* Papas naturales en freidora de aire o pepinos en rodajas.

MENÚ SEMANAL