



ANEXO A-1

MENÚ

CENTRO DE INTERNAMIENTO PARA ADOLESCENTES DE MEXICALI

DIETOCALCULO

MACROS	GRAMOS	KCAL	PORCENTAJE
HIDRATOS DE CARBONO	275	1100	54.05
PROTEINA	110	440	21.62
LIPIDOS	55	495	24.32
TOTAL		2035	99.99

DISTRIBUCIÓN DE EQUIVALENTES POR TIEMPOS DE COMIDA

Grupo de alimentos	Equivalentes	Desayuno	Comida	Cena
Verduras	4	1	2	1
Frutas	3	1	1	1
Cereales s/g	10	3	4	3
Leguminosas	1	1	-	-
AOA mbag	6	-	3	3
AOA mag	2	2	-	-
Leche semidescremada	2	1	-	1
Aceites s/p	6	2	2	2
Azucares s/g	2	-	1	1



COMISION ESTATAL DEL SISTEMA PENITENCIARIO
DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA
DIRECCION DE SERVICIOS GENERALES.

MENU CENTRO DE TRATAMIENTO DE ADOLESCENTES

MENU	17 1	18 2	19 3	20 4	21 5	22 6	23 7
DESAYUNO	HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y CALABACITAS	HUEVO REVUELTO CON TORTILLA Y EJOTES	HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y PAPAS	SALCHICHAS A LA MAEXICANA (CHILE, TOMATE Y CEBOLLA)	HUEVO REVUELTO CON PIMIENTOS	QUESADILLAS DE PANELA CON CHAMPINONES	HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y PAPAS.
	FRIJOLE DE LA OLLA	FRIJOLE DE GUARNICION	FRIJOLE Y TORTILLAS DE GUARNICION.	FRIJOLE Y TORTILLAS DE GUARNICION	GARBANZOS, AGUACATE Y PAN INTEGRAL DE GUARNICION	FRIJOLE Y TORTILLAS DE GUARNICION	FRIJOLE Y TORTILLAS DE GUARNICION.
	TORTILLA DE MAIZ	LICUADO DE FRESA	LICUADO DE PAPAYA	LICUADO DE PAPAYA	LICUADO DE PERA	LICUADO DE DATIL	LICUADO DE PAPAYA
	LICUADO DE PLATANO						
COMIDA	POLLO EN SALSA VERDE	BISTEC CON PAPAS Y CHAMPINONES	POLLO EN SALSA CHIPOTLE	TACOS DE CARNE ASADA	CERDO EN SALSA ROJA CON NOPALES	POLLO CON PAPAS EN SALSA VERDE	POZOLE DE POLLO
	BROCOLI, ZANAHORIA, ARROZ Y AGUACATE DE GUARNICION	TORTILLAS Y AGUACATE DE GUARNICION	NOPALES, TORTILLA Y AGUACATE DE GUARNICION	NOPALES Y GUACAMOLE DE GUARNICION	ARROZ DE GUARNICION	NOPALES, TORTILLA Y AGUACATE DE GUARNICION	AGUACATE DE GUARNICION
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
CENA	TOSTADAS DE ENSALADA DE ATUN	TORTA DE QUESO PANELA O FRESCO	SANDWICH DE JAMON DE PAVO	QUESO PANELA FUNDIDO CON CHORIZO DE SOYA Y ESPARRAGOS	HAMBURGUESA	PESCADO AL HORNO	SANDWICH DE JAMON DE PAVO
	YOGURT CON MELON	AVENA CON MANAZANA Y CANELA	YOGURT CON PLATANO Y GRANOLA	LICUADO DE PLATANO	YOGURT CON MELON	YOGURT CON MANZANA VERDE	YOGURT CON PLATANO Y GRANOLA
MENU	10,24 8	11,25 9	12,26 10	13,27 11	14,28 12	15,29 13	16,30 14
DESAYUNO	HUEVO REVUELTO CON ESPARRAGOS	MOLLETES	HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y PAPAS	SANDWICH DE HUEVO A LA MEXICANA	HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y CALABACITAS	HUEVO REVUELTO CON TORTILLA Y EJOTES	HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y PAPAS
	FRIJOLE DE LA OLLA Y TORTILLAS DE MAIZ DE GUARNICION	AGUACATE DE GUARNICION	NOPALES, FRIJOLE Y TORTILLA DE MAIZ DE GUARNICION	FRIJOLE GUIADOS Y NOPALES A LA MEXICANA DE GUARNICION	FRIJOLE DE LA OLLA Y TORTILLAS DE MAIZ DE GUARNICION	FRIJOLE DE LA OLLA DE GUARNICION	FRIJOLE GUIADOS Y TORTILLAS DE MAIZ DE GUARNICION
	LICUADO DE FRESA CON AVENA	LICUADO DE MANZANA CON AVENA	LICUADO DE PAPAYA	YOGURT CON PLATANO	LICUADO DE PLATANO	YOGURT CON MORAS	LICUADO DE PAPAYA
COMIDA	PECHUGA CON NOPALES Y CHAMPINONES	CERDO CON ESPARRAGOS Y CHAMPINONES EN SALSA ROJA	CALDO DE POLLO	CERDO EN CREMA DE CHAMPINONES	ESPAGUETTI CON CARNE MOLIDA	POLLO EN PACILLA	POLLO CON VERDURAS SALTEADAS
	PASTA Y AGUACATE DE GUARNICION	ARROZ, TORTILLAS Y AGUACATE DE GUARNICION	ARROZ Y AGUACATE DE GUARNICION	ARROZ, BROCOLI Y ZANAHORIA DE GUARNICION	ENSALADA DE GUARNICION	BROCOLI, ZANAHORIA Y ARROZ DE GUARNICION	ARROZ DE GUARNICION
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
CENA	QUESO PANELA FUNDIDO CON ESPARRAGOS	TORTA DE QUESO PANELA O FRESCO	SANDWICH DE JAMON DE PAVO	TORTA DE QUESO PANELA O FRESCO	SANDWICH DE JAMON DE PAVO	TORTA DE PAVO	HAMBURGUESA
	LICUADO DE PLATANO	AVENA CON MANZANA Y CANELA	YOGURT CON PLATANO Y GRANOLA	AVENA CON MANZANA Y CANELA	YOGURT CON PLATANO Y GRANOLA	AVENA CON FRESAS	YOGURT CON MELON

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSUMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y CALABACITAS.

FRIJOLE Y TORTILLAS DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
VERDURAS	CALABACITA	1	100 G
ACEITES S/P	CHORIZO DE SOYA	1	30 G
LEGUMINOSAS	FRIJOLE DE LA OLLA	1	86 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	3	90 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
LICUADO DE PLATANO			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	PLATANO	1	50 G

COMIDA

POLLO EN SALSA VERDE

BROCOLI, ZANAHORIA, ARROZ Y AGUACATE DE GUARNICION

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	PIERNA Y MUSLO DE POLLO	3	90 G (SIN HUESO)
VERDURAS	BROCOLI (COCIDO)	1	90 G
VERDURAS	ZANAHORIA (COCIDA)	1	60 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
CEREALES S/G	ARROZ BLANCO	4	200 G
ACEITES S/P	AGUACATE	1	60 G
FRUTA			
FRUTA	MANAZANA	1	140 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

TOSTADAS DE ENSALADA DE ATUN

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	ATUN EN AGUA	3	90 G
VERDURAS	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURAS	TOMATE	1/3	40 G
VERDURAS	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	TOSTADA (SE RECOMIENDA HORNEADA)	3	60 G
ACEITES S/P	MAYONESA	2	10 G
YOGURT CON MELON			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	MELON	1	180 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

- *AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.
- *PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).
- *EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.
- *EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.
- *EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.
- *EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON TORTILLA Y EJOTES.

FRIJOLE DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
VERDURAS	EJOTE	1	60 G
LEGUMINOSAS	FRIJOLE DE LA OLLA	1	86 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	3	90 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
LICUADO DE FRESA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	FRESA	1	100 G

COMIDA

BISTEC CON PAPAS Y CHAMPIÑONES

TORTILLAS Y AGUACATE DE GUARNICION

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	BISTEC	3	90 G
VERDURAS	TOMATE	1	120 G
VERDURAS	CHAMPIÑON	1	80 G
CEREALES S/G	PAPA	2	140 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	2	60 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
ACEITES S/P	AGUACATE	1	60 G
FRUTA			
FRUTA	MANDARINA O NARANJA	1	240 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

TORTA DE QUESO PANELA O FRESCO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	QUESO PANELA O FRESCO	3	120 G
VERDURAS	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURAS	TOMATE	1/3	40 G
VERDURAS	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	BIROTE O TELERA	3	70 G
ACEITES S/P	MANTEQUILLA	1	6 G
ACEITES S/P	MAYONESA	1	5 G
AVENA CON MANAZANA Y CANELA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	180 G
FRUTA	MANZANA	1	140 G
CEREALES S/G	AVENA (CRUDA)	1	20 G
-	CANELA	-	AL GUSTO
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y PAPAS.

FRIJOL Y TORTILLAS DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
ACEITES S/P	CHORIZO DE SOYA	1	30 G
CEREALES S/G	PAPA	2	140 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE HARINA	1	30 G
VERDURAS	NOPAL	1	100 G
LEGUMINOSAS	FRIJOL MACHACADO	1	70 G
LICUADO DE PAPAYA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	PAPAYA	1	140 G

COMIDA

POLLO EN SALSA CHIPOTLE

NOPALES, TORTILLA Y AGUACATE DE GUARNICION

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	PIERNA Y MUSLO DE POLLO	3	90 G (SIN HUESO)
VERDURAS	NOPAL	2	200 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	4	120 G
ACEITES S/P	AGUACATE	1	60 G
FRUTA			
FRUTA	SANDIA	1	160 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

SANDWICH DE JAMON DE PAVO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	JAMON DE PAVO	3	120 G
VERDURAS	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURAS	TOMATE	1/3	40 G
VERDURAS	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	PAN INTEGRAL	2	50 G
ACEITES S/P	MAYONESA	2	10 G
YOGURT CON PLATANO Y GRANOLA			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	PLATANO	1	50 G
CEREALES S/G	GRANOLA	1	20 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

SALCHICHAS A LA MAEXICANA (CHILE, TOMATE Y CEBOLLA

FRIJOLE Y TORTILLAS DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	SALCHICHA DE PAVO	2	122 G
VERDURAS	JITOMATE	1	120 G
VERDURAS	CHILE SERRANO	-	AL GUSTO
VERDURAS	CEBOLLA BLANCA	-	AL GUSTO
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	3	90 G
LEGUMINOSAS	FRIJOL MACHACADO	1	70 G
LICUADO DE PAPAYA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	PAPAYA	1	140 G

COMIDA

TACOS DE CARNE ASADA

NOPALES Y GUACAMOLE DE GUARNICION

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	CARNE	3	90 G
VERDURAS	NOPAL	2	200 G
ACEITES S/P	GUACAMOLE	2	100 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	4	120 G
FRUTA			
FRUTA	TUNA	1	138 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

QUESO PANELA FUNDIDO CON CHORIZO DE SOYA Y ESPARRAGOS

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	QUESO PANELA O FRESCO	3	120 G
VERDURAS	ESPARRAGOS	1	90 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	3	90 G
ACEITES S/P	CHORIZO DE SOYA	1	30 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CANOLA	1	5 G
LICUADO DE PLATANO			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	180 G
FRUTA	PLATANO	1	50 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON PIMIENTOS.

GARBANZOS, AGUACATE Y PAN INTEGRAL DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
VERDURAS	PIMIENTO	1	60 G
ACEITES S/P	AGUACATE	1	60 G
LEGUMINOSAS	GARBANZO	1	82 G
CEREALES S/G	PAN INTEGRAL	3	75 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
LICUADO DE PERA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	PERA	1	50 G

COMIDA

CERDO EN SALSA ROJA CON NOPALES

ARROZ DE GUARNICION

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	PIERNA O LOMO DE CERDO	3	120 G
VERDURAS	NOPAL	1	200 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10
CEREALES S/G	ARROZ BLANCO	4	200 G
FRUTA			
FRUTA	DURAZNO	1	150 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

HAMBURGUESA

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	CARNE MOLIDA	3	90 G
VERDURAS	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURAS	TOMATE	1/3	40 G
VERDURAS	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	PAN DE HAMBURGUESA	3	75 G
ACEITES S/P	MAYONESA	2	10 G
YOGURT CON MELON			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	MANZANA	1	140 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

- *AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.
- *PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).
- *EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.
- *EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.
- *EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.
- *EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO			
QUESADILLAS DE PANELA CON CHAMPIÑONES			
FRIJOL Y TORTILLAS DE GUARNICION.			
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	QUESO PANELA	2	80 G
VERDURAS	CHAMPIÑON	1	80 G
ACEITES S/P	CREMA CON CHIPOTLE	2	30 G
LEGUMINOSAS	FRIJOL MACHACADO	1	70 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	3	90 G
LICUADO DE DATIL			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	DATIL	1	17 G

COMIDA			
POLLO CON PAPAS EN SALSAS VERDES			
NOPALES, TORTILLA Y AGUACATE DE GUARNICION			
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	PECHUGA DE POLLO	3	90 G
VERDURAS	NOPAL	2	200 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	4	120 G
ACEITES S/P	AGUACATE	1	60 G
FRUTA			
FRUTA	SANDIA	1	160 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA			
PESCADO AL HORNO			
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	FILETE DE TILAPIA O LENGUADO	3	120 G
VERDURAS	COLIFLOR	1	125 G
CEREALES S/G	ARROZ BLANCO	3	150 G
ACEITES S/P	MANTEQUILLA	2	12 G
YOGURT CON MANZANA VERDE			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	MANZANA VERDE	1	140 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y PAPAS.

FRIJOLE Y TORTILLAS DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
ACEITES S/P	CHORIZO DE SOYA	1	30 G
CEREALES S/G	PAPA	2	140 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE HARINA	1	30 G
VERDURAS	NOPAL	1	100 G
LEGUMINOSAS	FRIJOL MACHACADO	1	70 G
LICUADO DE PAPAYA			
LECHE	LECHE SEMIDSCREMADA	1	240 ML
FRUTA	PAPAYA	1	140 G

COMIDA

POZOLE DE POLLO

AGUACATE DE GUARNICION

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	PECHUGA DE POLLO	3	90 G
VERDURAS	REPOLLO	1/2	60 G
VERDURAS	RABANO	1	104 G
VERDURAS	CEBOLLA MORADA CURTIDA	1/2	30 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
CEREALES S/G	MAIZ POZOLERO	4	216 G
FRUTA			
FRUTA	SANDIA	1	160 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

SANDWICH DE JAMON DE PAVO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	JAMON DE PAVO	3	120 G
VERDURAS	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURAS	TOMATE	1/3	40 G
VERDURAS	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	PAN INTEGRAL	2	50 G
ACEITES S/P	MAYONESA	2	10 G
YOGURT CON PLATANO Y GRANOLA			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	PLATANO	1	50 G
CEREALES S/G	GRANOLA	1	20 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON ESPARRAGOS.

TORTILLAS, FRIJOLE DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
VERDURAS	ESPARRAGO	1	90 G
LEGUMINOSAS	FRIJOLE DE LA OLLA	1	86 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	2	60 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
LICUADO DE FRESA CON AVENA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	FRESA	1	100 G
CEREALES S/G	AVENA (CRUDA)	1	20 G

COMIDA

PECHUGA CON NOPALES Y CHAMPIÑONES

PASTA Y AGUACATE DE GUARNICION

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	PECHUGA DE POLLO	3	90 G
VERDURAS	NOPAL	1	100 G
VERDURAS	CHAMPIÑON	1	80 G
CEREALES S/G	PASTA	4	240 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
ACEITES S/P	AGUACATE	1	60 G
FRUTA			
FRUTA	MANZANA	1	140 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

QUESO PANELA FUNDIDO CON CHORIZO DE SOYA Y ESPARRAGOS

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	QUESO PANELA O FRESCO	3	120 G
VERDURAS	ESPARRAGO	1	90 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	3	90 G
ACEITES S/P	CHORIZO DE SOYA	1	30 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CANOLA	1	5 G
LICUADO DE PLATANO			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	180 G
FRUTA	PLATANO	1	50 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

- *AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.
- *PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).
- *EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.
- *EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.
- *EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.
- *EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

MOLLETES

AGUACATE DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	QUESO PANELA	2	80 G
VERDURAS	SALSA BANDERA	1	150 G
LEGUMINOSAS	FRIJOLE GUISADOS	1	90 G
CEREALES S/G	BIROTE	3	70 G
ACEITES S/P	AGUACATE	1	60 G
LICUADO DE MANZANA CON AVENA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	MANZANA	1	140 G
CEREALES S/G	AVENA (CRUDA)	1	20 G

COMIDA

CERDO CON ESPARRAGOS Y CHAMPIÑONES EN SALSA ROJA

ARROZ, TORTILLAS Y AGUACATE DE GUARNICION

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	LOMO O PIERNA DE CERDO	3	120 G
VERDURAS	ESPARRAGO	1	90 G
VERDURAS	CHAMPIÑON	1	80 G
CEREALES S/G	ARROZ BLANCO	2	100 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	2	60 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
ACEITES S/P	AGUACATE	1	60 G
FRUTA			
FRUTA	DURAZNO	1	130 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

TORTA DE QUESO PANELA O FRESCO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	QUESO PANELA O FRESCO	3	120 G
VERDURAS	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURAS	TOMATE	1/3	40 G
VERDURAS	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	BIROTE O TELERA	3	70 G
ACEITES S/P	MANTEQUILLA	1	6 G
ACEITES S/P	MAYONESA	1	5 G
AVENA CON MANAZANA Y CANELA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	180 G
FRUTA	MANZANA	1	140 G
CEREALES S/G	AVENA (CRUDA)	1	20 G
-	CANELA	-	AL GUSTO
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y PAPAS.

FRIJOLE Y TORTILLAS DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
ACEITES S/P	CHORIZO DE SOYA	1	30 G
CEREALES S/G	PAPA	2	140 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE HARINA	1	30 G
VERDURAS	NOPAL	1	100 G
LEGUMINOSAS	FRIJOL MACHACADO	1	70 G
LICUADO DE PAPAYA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	PAPAYA	1	140 G

COMIDA

CALDO DE POLLO

ARROZ Y AGUACATE DE GUARNICION

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	MUSLO Y PIERNA DE POLLO	3	90 G (SIN HUESO)
VERDURAS	CHAYOTE	1/2	40 G
VERDURAS	CALABACITA	1	100 G
VERDURAS	ZANAHORIA	1/2	30 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
ACEITES S/P	AGUACATE	1	60 G
CEREALES S/G	ARROZ	2	100 G
FRUTA			
FRUTA	PAPAYA	1	140 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

SANDWICH DE JAMON DE PAVO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	JAMON DE PAVO	3	120 G
VERDURAS	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURAS	TOMATE	1/3	40 G
VERDURAS	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	PAN INTEGRAL	2	50 G
ACEITES S/P	MAYONESA	2	10 G
YOGURT CON PLATANO Y GRANOLA			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	PLATANO	1	50 G
CEREALES S/G	GRANOLA	1	20 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO**SANDWICH DE HUEVO A LA MEXICANA****FRIJOLES GUISADOS Y NOPALES A LA MEXICANA DE GUARNICION.**

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
VERDURAS	NOPAL	1	100 G
VERDURAS	JITOMATE	1/2	60 G
LEGUMINOSAS	FRIJOL GUISADO	1	70
CEREALES S/G	PAN INTEGRAL	2	50 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
ACEITES S/P	AGUACATE	1	60 G
YOGURT CON PLATANO			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	PLATANO	1	50 G

COMIDA**CERDO EN CREMA DE CHAMPIÑONES****ARROZ, BROCOLI, Y ZANAHORIA DE GUARNICION**

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	LOMO O PIERNA DE CERDO	3	90 G (SIN HUESO)
VERDURAS	CHAMPIÑON	1	80 G
VERDURAS	BROCOLI	1	90 G
VERDURAS	ZANAHORIA	1	60 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
CEREALES S/G	ARROZ	4	200 G
FRUTA			
FRUTA	PAPAYA	1	140 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA**TORTA DE QUESO PANELA O FRESCO**

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	QUESO PANELA O FRESCO	3	120 G
VERDURAS	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURAS	TOMATE	1/3	40 G
VERDURAS	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	BIROTE O TELERA	3	70 G
ACEITES S/P	MANTEQUILLA	1	6 G
ACEITES S/P	MAYONESA	1	5 G
AVENA CON MANAZANA Y CANELA			
LECHE	LECHE SEMIDSCREMADA	1	180 G
FRUTA	MANZANA	1	140 G
CEREALES S/G	AVENA (CRUDA)	2	40 G
-	CANELA	-	AL GUSTO
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSUMOS RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y CALABACITAS.

FRIJOLE Y TORTILLAS DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
VERDURAS	CALABACITA	1	100 G
ACEITES S/P	CHORIZO DE SOYA	1	30 G
LEGUMINOSAS	FRIJOLE DE LA OLLA	1	86 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	3	90 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
LICUADO DE PLATANO			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	PLATANO	1	50 G

COMIDA

ESPAGUETTI CON CARNE MOLIDA

ENSALADA DE GUARNICION

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	CARNE MOLIDA	3	90 G
VERDURAS	ESPINACA	1/2	60 G
VERDURAS	JITOMATE	1	120 G
VERDURAS	ZANAHORIA	1/2	30 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
CEREALES S/G	PASTA	4	240 G
FRUTA			
FRUTA	UVA	1	86 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

SANDWICH DE JAMON DE PAVO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	JAMON DE PAVO	3	120 G
VERDURAS	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURAS	TOMATE	1/3	40 G
VERDURAS	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	PAN INTEGRAL	2	50 G
ACEITES S/P	MAYONESA	2	10 G
YOGURT CON PLATANO Y GRANOLA			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	PLATANO	1	50 G
CEREALES S/G	GRANOLA	1	20 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON TORTILLA Y EJOTES.

FRIJOLE DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
VERDURAS	EJOTE	1	60 G
LEGUMINOSAS	FRIJOLE DE LA OLLA	1	86 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	3	90 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
YOGURT CON MORAS			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	MORAS	1	100 G

COMIDA

POLLO EN PASILLA

BROCOLI, ZANAHORIA, Y ARROZ DE GUARNICION

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	PIERNA Y MUSLO DE POLLO	3	90 G (SIN HUESO)
VERDURAS	BROCOLI (COCIDO)	1	90 G
VERDURAS	COLIFLOR (COCIDA)	1	125 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	5 G
CEREALES S/G	ARROZ BLANCO	3	150 G
FRUTA			
FRUTA	PIÑA	1	124 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

TORTA DE PAVO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	PAVO	3	90 G
VERDURAS	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURAS	TOMATE	1/3	40 G
VERDURAS	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	BIROTE O TELERA	3	70 G
ACEITES S/P	MANTEQUILLA	1	6 G
ACEITES S/P	MAYONESA	1	5 G
AVENA CON FRESAS			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	180 G
FRUTA	MANZANA	1	140 G
CEREALES S/G	AVENA (CRUDA)	1	20 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO**HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y PAPAS.****FRIJOLE Y TORTILLAS DE GUARNICION.**

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
ACEITES S/P	CHORIZO DE SOYA	1	30 G
CEREALES S/G	PAPA	2	140 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE HARINA	1	30 G
VERDURAS	NOPAL	1	100 G
LEGUMINOSAS	FRIJOL MACHACADO	1	70 G
LICUADO DE PAPAYA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	PAPAYA	1	140 G

COMIDA**POLLO CON VERDURAS SALTEADAS****ARROZ DE GUARNICIÓN**

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	PIERNA Y MUSLO DE POLLO	3	90 G (SIN HUESO)
VERDURAS	CALABACITA	1/2	50 G
VERDURAS	CHAMPIÑON	1	70 G
VERDURAS	PIMIENTO	1/2	40 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
CEREALES S/G	ARROZ BLANCO	4	200 G
FRUTA			
FRUTA	NARANJA SIN SEMILLA	1	200 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

HAMBURGUESA

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	CARNE MOLIDA	3	90 G
VERDURAS	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURAS	TOMATE	1/3	40 G
VERDURAS	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	PAN DE HAMBURGUESA	3	78 G
ACEITES S/P	MAYONESA	2	10 G
YOGURT CON MELON			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	MANZANA	1	106 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G



**COMISION ESTATAL DEL SISTEMA PENITENCIARIO
DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA
DIRECCION DE SERVICIOS GENERALES.**

MENU CENTRO DE TRATAMIENTO DE ADOLESCENTES

MENU	15	16	17	18	19	20	21
DESAYUNO	HUEVO A LA MEXICANA	TACOS DE HUEVO CON VERDURAS	HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y PAPAS	CHILAQUILES ROJOS	HUEVO REVUELTO CON PIMIENTOS.	HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y CALABACITAS	CHILAQUILES ROJOS
	FRIJOLE Y LICUADO DE	FRIJOL DE YOGURT CON	FRIJOLE Y LICUADO DE PAPAYA	FRIJOLE DE	LICUADO DE PERA	FRIJOLE Y	FRIJOLE DE
COMIDA	POLLO EN ACHIOTE	POLLO CON VERDURAS SALTEADAS	TACOS DE CARNE DE RES CON SALSA BANDERA Y AGUACATE	CARNE MOLIDA CON VERDURAS	CEVICHE DE ATUN	TOSTADAS DE CARNE DESHEBRADA	PESCADO AL HORNO
	VERDURA SALTEADA	ARROZ DE	SALSA BANDERA DE	ARROZ DE	TOSTADAS DE	AGUA DE COCO	BROCOLI COCIDO Y YOGURT CON
CENA	QUESADILLAS CON VERDURA	TOSTADAS DE ENSALADA DE ATUN	TORTA DE QUESO	SANDWICH DE PECHUGA DE POLLO	SANDWICH DE JAMON DE PAVO	TORTA DE QUESO	HAMBURGUESA
	FRUTA DE	YOGURT CON MELON	AVENA CON	FRUTA CON	YOGURT CON	AVENA CON	YOGURT CON MELON
MENU	22	23	24	25	26	27	28
DESAYUNO	PAN FRANCES CON FRUTA ENCIMA, ACOMPAÑADO DE VASO DE LECHE	HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y PAPAS	HUEVO REVUELTO CON TORTILLA Y EJOTES	AVENA CON PLÁTANO ARRIBA	TACOS DE HUEVO A LA MEXICANA	AN FRANCES CON FRUTA ENCIMA, ACOMPAÑADO DE VASO DE LECHE	HUEVO REVUELTO CON TORTILLA Y EJOTES
		FRIJOLE Y	FRIJOLE DE LICUADO DE FRESA	HUEVO CON	FRIJOLE GUISADOS YOGURT CON		FRIJOLE DE YOGURT CON MORAS
COMIDA	TACOS DE CARNE ASADA	POZOLE DE POLLO	CALDO DE POLLO	POLLO EN SALSA VERDE	CARNE MOLIDA CON ESPAGUETTI	CEVICHE DE ATÚN	TACOS DE POLLO
	NOPALES Y FRUTA	AGUACATE DE FRUTA	ARROZ Y AGUACATE FRUTA	BROCOLI,	ENSALADA DE FRUTA	TOSTADAS DE	SALSA BANDERA Y
CENA	QUESADILLAS CON FRUTA DE TEMPORADA DE GUARNICIÓN	SANDWICH DE YOGURT CON PLATANO Y GRANOLA	TORTA DE QUESO AVENA CON MANAZANA Y CANELA	TOSTADAS DE YOGURT CON MELON	SANDWICH DE YOGURT CON PLATANO Y GRANOLA	TORTA DE QUESO AVENA CON MANAZANA Y CANELA	QUESO PANELA LICUADO DE PLATANO

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO			
HUEVO A LA MEXICANA			
FRIJOLES Y TORTILLAS DE GUARNICION.			
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
VERDURAS	CEBOLLA	0.5	30 G
VERDURAS	TOMATE	0.5	60 G
VERDURAS	CHILE SERRANO	-	LIBRE
LEGUMINOSAS	FRIJOLES DE LA OLLA	1	86 G
CEREALES S/G	TORTILLAS	3	90 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
LICUADO DE PLATANO			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	PLATANO	2	100 G

COMIDA			
POLLO EN ACHIOTE			
VERDURA SALTEADA Y ARROZ DE GUARNICION			
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	PIERNA Y MUSLO DE POLLO	2	60 G (SIN HUESO)
LIBRE	ACHIOTE	-	LIBRE
VERDURAS	VERDURAS SALTEADAS (CALABAZA, ZANAHORIA Y...)	2	200 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
CEREALES S/G	ARROZ BLANCO	4	200 G

CENA			
QUESADILLAS CON VERDURA			
FRUTA DE TEMPORADA DE GUARNICIÓN			
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAÍZ	2	60 G
VERDURA	ESPINACA SALTEADA	1	90 G
VERDURA	PIMIENTO	1/3	20 G
AOA MBAG	QUESO MOZZARELA CERO GRASA	3	90 G
FRUTA	MANGO PICADO	1	165 G
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

TACOS DE HUEVO CON VERDURAS

FRIJOL DE GUARNICIÓN

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
VERDURAS	PIMIENTO CHICO	1/2	40 G
VERDURAS	TOMATE	1/2	60 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	3	90 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
LEGUMINOSAS	FRIJOLE DE LA OLLA O MOLIDO	1	86 G
YOGURT CON MANZANA			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	MANZANA	1	106 G

COMIDA

POLLO CON VERDURAS SALTEADAS

ARROZ DE GUARNICIÓN

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	PIERNA Y MUSLO DE POLLO	3	90 G (SIN HUESO)
VERDURAS	CALABACITA	1/2	50 G
VERDURAS	CHAMPIÑON REBANADO	1	70 G
VERDURAS	PIMIENTO CHICO	1/2	40 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
CEREALES S/G	ARROZ BLANCO	4	200 G
FRUTA	NARANJA SIN SEMILLA	1	155 G
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

TOSTADAS DE ENSALADA DE ATUN

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	ATUN EN AGUA	3	90 G
VERDURA	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURA	TOMATE	1/3	40 G
VERDURA	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	TOSTADA (SE RECOMIENDA HORNEADA)	3	40 G
ACEITES S/P	MAYONESA	2	10 G
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G
YOGURT CON MELON			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	MELON	1	180 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y PAPAS.

FRIJOL Y TORTILLAS DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
ACEITES S/P	CHORIZO DE SOYA	1	30 G
CEREALES S/G	PAPA	2	140 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE HARINA	1	30 G
VERDURA	NOPAL	1	100 G
LEGUMINOSA	FRIJOL MACHACADO	1	70 G
LICUADO DE PAPAYA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	PAPAYA	1	140 G

COMIDA

TACOS DE CARNE DE RES CON SALSA BANDERA Y AGUACATE

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	4	120 G
AOA BAG	CARNE DE RES PROMEDIO	3	90 G
SALSA BANDERA DE GUARNICION.			
VERDURA	JITOMATE BOLA	1	120 G
VERDURA	CILANTRO PICADO CRUDO	-	LIBRE
VERDURA	CEBOLLA REBANADA	1/2	30 G
VERDURA	CHILE JALAPENO O EL DE SU PREFERENCIA	1/2	40 G
ACEITES S/P	AGUACATE CALIFORNIA	1	60 G

CENA

TORTA DE QUESO PANELA O FRESCO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	QUESO PANELA O FRESCO	3	120 G
VERDURA	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURA	TOMATE	1/3	40 G
VERDURA	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	BIROTE O TELERA	3	66 G
ACEITES S/P	MANTEQUILLA	1	6 G
ACEITES S/P	MAYONESA	1	5 G
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G
AVENA CON MANAZANA Y CANELA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	180 G
FRUTA	MANZANA	1	106 G
CEREALES S/G	AVENA	1	20 G (CRUDA)
-	CANELA	-	AL GUSTO

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO			
CHILAQUILES ROJOS			
FRIJOLE DE GUARNICIÓN			
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
CEREALES S/G	TORTILLAS DE MAIZ	3	90 G
VERDURAS	JITOMATE BOLA	0.5	54 G
VERDURAS	CHILE GUAJILLO	0.5	LIBRE
VERDURAS	CILANTRO, CEBOLLA	-	LIBRE
ACEITES S/P	CREMA	1	15 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
LEGUMINOSAS	FRIJOL MOLIDO	1	70 G
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
AOA MAG	HUEVO FRESCO	2	88 G
FRUTA	MANZANA	1	106 G

COMIDA			
CARNE MOLIDA CON VERDURAS			
ARROZ DE GUARNICIÓN			
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA BAG	MOLIDA DE RES	3	90 G
CEREALES S/G	PAPA COCIDA SIN CASCARA	1	68 G
CEREALES S/G	ELOTE AMARILLO DESGRANADO	1	80 G
VERDURAS	ZANAHORIA PICADA CRUDA	0.5	30 G
VERDURAS	CHÍCHARO COCIDO	1	40 G
VERDURAS	CALABACITA ALARGADA CRUDA	0.5	50 G
CEREALES S/G	ARROZ COCIDO	2	95 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
AGUA DE TAMARINDO			
FRUTA	TAMARINDO	1	50 G
AZUCARES S/G	AZUCAR	2	20 G

CENA			
SANDWICH DE PECHUGA DE POLLO			
FRUTA CON YOGHURT Y GRANOLA ENCIMA			
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
CEREALES S/G	PAN DE CAJA	2	54 G
AOA MBAG	PECHUGA DE POLLO	3	90 G
VERDURA	JITOMATE BOLA	0.5	54 G
VERDURA	PEPINO REBANADO	0.5	50 G
ACEITE S/P	MAYONESA	2	10 G
FRUTA	MELON PICADO	1	160 G
LECHE	YOGHURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
CEREALES S/G	GRANOLA	1	20 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON PIMIENTOS.

GARBANZOS, AGUACATE Y PAN INTEGRAL DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
VERDURAS	PIMIENTOS	1	60 G
ACEITES S/P	AGUACATE	1	60 G
LEGUMINOSAS	GARBANZOS	1	82 G
CEREALES S/G	PAN INTEGRAL	3	81 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
LICUADO DE PERA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	PERA	1	50 G

COMIDA

CEVICHE DE ATUN

TOSTADAS DE GUARNICIÓN

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	ATUN FRESCO	3	90 G
VERDURAS	TOMATE BOLA	1	108 G
VERDURAS	CHILE JALAPEÑO	0.5	39 G
VERDURAS	CEBOLLA PICADA	0.5	30 G
CEREALES S/G	GALLETAS DE MAIZ HORNEADAS (GAMMAG)	4	72 G

CENA

SANDWICH DE JAMON DE PAVO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	JAMON DE PAVO	3	120 G
VERDURA	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURA	TOMATE	1/3	40 G
VERDURA	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	PAN INTEGRAL	2	50 G
ACEITES S/P	MAYONESA	2	10 G
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G
YOGURT CON PLATANO Y GRANOLA			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	PLATANO	1	50 G
CEREALES S/G	GRANOLA	1	20 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLUSTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y CALABACITAS.

FRIJOLE Y TORTILLAS DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
VERDURAS	CALABACITAS	1	100 G
ACEITES S/P	CHORIZO DE SOYA	1	30 G
LEGUMINOSAS	FRIJOLE DE LA OLLA	1	86 G
CEREALES S/G	TORTILLAS	3	90 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G

LICUADO DE PLATANO

LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	PLATANO	1	50 G

COMIDA

TOSTADAS DE CARNE DESHEBRADA

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
CEREALES S/G	TOSTADAS	3	90 G
AOA MBAG	MACHACADO DE RES	3	45 G
VERDURA	RABANO PICADO	0.25	30 G
VERDURA	REPOLLO PICADO	0.25	12 G
VERDURA	CHILE JALAPEÑO	0.5	40 G
ACEITE S/P	CREMA	1	15 G
ACEITE S/P	AGUACATE CALIFORNIA	1	60 G

AGUA DE COCO

FRUTA	AGUA DE COCO	1	360 ML
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

TORTA DE QUESO PANELA O FRESCO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	QUESO PANELA O FRESCO	3	120 G
VERDURA	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURA	TOMATE	1/3	40 G
VERDURA	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	BIROTE O TELERA	3	66 G
ACEITES S/P	MANTEQUILLA	1	6 G
ACEITES S/P	MAYONESA	1	5 G
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

AVENA CON MANAZANA Y CANELA

LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	180 G
FRUTA	MANZANA	1	106 G
CEREALES S/G	AVENA	1	20 G (CRUDA)
-	CANELA	-	AL GUSTO

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO			
CHILAQUILES ROJOS			
FRIJOLES DE GUARNICIÓN			
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
CEREALES S/G	TORTILLAS DE MAIZ	3	90 G
VERDURAS	JITOMATE BOLA	0.5	54 G
VERDURAS	CHILE GUAJILLO	0.5	LIBRE
VERDURAS	CILANTRO, CEBOLLA	-	LIBRE
ACEITES S/P	CREMA	1	15 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
LEGUMINOSAS	FRIJOL MOLIDO	1	70 G
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
AOA MAG	HUEVO FRESCO	2	88 G
FRUTA	NARANJA	1	155 G

COMIDA			
PESCADO AL HORNO			
BROCOLI COCIDO Y ARROZ DE GUARNICIÓN			
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	FILETE DE TILAPIA O LENGUADO	3	120 G
VERDURAS	BROCOLI COCIDO	1	90 G
CEREALES S/G	ARROZ BLANCO	3	150 G
CEREALES S/G	ELOTE AMARILLO DESORNADO	1	80 G
ACEITES S/P	MANTEQUILLA	2	12 G
YOGURT CON MANZANA VERDE			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	MANZANA VERDE	1	106 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA			
HAMBURGUESA			
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	CARNE MOLIDA	3	90 G
VERDURA	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURA	TOMATE	1/3	40 G
VERDURA	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	PAN DE HAMBURGUESA	3	78 G
ACEITES S/P	MAYONESA	2	10 G
YOGURT CON MELON			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	MANZANA	1	106 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

PAN FRANCES CON FRUTA ENCIMA, ACOMPAÑADO DE VASO DE LECHE

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
CEREAL S/G	PAN INTEGRAL	3	90 G
AOA BAG	HUEVO	2	88 G
LIBRE	VAINILLA	-	LIBRE
LIBRE	CANELA	-	LIBRE
FRUTA	PLATANO	1	80 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
AZUCARES S/G	MIEL	2	28 G
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML

COMIDA

TACOS DE CARNE ASADA

NOPALES Y GUACAMOLE DE GUARNICION

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	CARNE	3	90 G
VERDURAS	NOPAL	2	200 G
ACEITES S/P	GUACAMOLE	2	100 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	4	120 G
FRUTA			
FRUTA	TUNA	1	138 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

QUESADILLAS CON VERDURA

FRUTA DE TEMPORADA DE GUARNICIÓN

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAÍZ	2	60 G
VERDURA	ESPINACA SALTEADA	1	90 G
VERDURA	PIMIENTO	1/3	20 G
AOA MBAG	QUESO MOZZARELA CERO GRASA	3	90 G
FRUTA	PERA PICADA	1	150 G
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON CHORIZO DE SOYA Y PAPAS.

FRIJOLES Y TORTILLAS DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
ACEITES S/P	CHORIZO DE SOYA	1	30 G
CEREALES S/G	PAPA	2	140 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE HARINA	1	30 G
VERDURA	NOPAL	1	100 G
LEGUMINOSA	FRIJOL MACHACADO	1	70 G
LICUADO DE PAPAYA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	PAPAYA	1	140 G

COMIDA

POZOLE DE POLLO

AGUACATE DE GUARNICION

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	PECHUGA DE POLLO	3	90 G
VERDURAS	REPOLLO	1/2	60 G
VERDURAS	RABANO	1	104 G
VERDURAS	CEBOLLA MORADA CURTIDA	1/2	30 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
CEREALES S/G	MAIZ POZOLERO	4	216 G
FRUTA			
FRUTA	SANDIA	1	160 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

SANDWICH DE JAMON DE PAVO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	JAMON DE PAVO	3	120 G
VERDURA	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURA	TOMATE	1/3	40 G
VERDURA	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	PAN INTEGRAL	2	50 G
ACEITES S/P	MAYONESA	2	10 G
YOGURT CON PLATANO Y GRANOLA			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	PLATANO	1	50 G
CEREALES S/G	GRANOLA	1	20 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON TORTILLA Y EJOTES.

FRIJOLES DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
VERDURAS	EJOTES	1	60 G
LEGUMINOSAS	FRIJOLES DE LA OLLA	1	86 G
CEREALES S/G	TORTILLAS	2	60 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
LICUADO DE FRESA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
FRUTA	FRESA	1	100 G

COMIDA

CALDO DE POLLO

ARROZ Y AGUACATE DE GUARNICION

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	MUSLO Y PIERNA DE POLLO	3	90 G (SIN HUESO)
VERDURAS	CHAYOTE	1/2	40 G
VERDURAS	CALABACITA	1	100 G
VERDURAS	ZANAHORIA	1/2	30 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
ACEITES S/P	AGUACATE	1	60 G
CEREALES S/G	ARROZ	2	100 G
FRUTA			
FRUTA	PAPAYA	1	140 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

TORTA DE QUESO PANELA O FRESCO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	QUESO PANELA O FRESCO	3	120 G
VERDURA	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURA	TOMATE	1/3	40 G
VERDURA	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	BIROTE O TELERA	3	66 G
ACEITES S/P	MANTEQUILLA	1	6 G
ACEITES S/P	MAYONESA	1	5 G
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G
AVENA CON MANAZANA Y CANELA			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	180 G
FRUTA	MANZANA	1	106 G
CEREALES S/G	AVENA	1	20 G (CRUDA)
-	CANELA	-	AL GUSTO

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO			
AVENA CON PLÁTANO ARRIBA			
HUEVO CON VERDURA Y FRIJOL			
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
CEREALES S/G	AVENA EN HOJUELAS	3	60 G
FRUTAS	PLÁTANO	1	54 G
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	240 ML
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
VERDURAS	PIMIENTO ROJO CHICO	0.5	40 G
VERDURAS	ESPINACA	0.5	90 G
LEGUMINOSA	FRIJOL MOLIDO	1	70 G

COMIDA			
POLLO EN SALSAS VERDE			
BROCOLI, ZANAHORIA, ARROZ Y AGUACATE DE GUARNICION			
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	PIERNA Y MUSLO DE POLLO	3	90 G (SIN HUESO)
VERDURAS	BROCOLI (COCIDO)	1	90 G
VERDURAS	ZANAHORIA (COCIDA)	1	60 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
CEREALES S/G	ARROZ BLANCO	4	200 G
ACEITES S/P	AGUACATE	1	60 G
FRUTA	MANAZANA	1	106 G
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA			
TOSTADAS DE ENSALADA DE ATUN			
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	ATUN EN AGUA	3	90 G
VERDURAS	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURAS	TOMATE	1/3	40 G
VERDURAS	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	TOSTADA (SE RECOMIENDA HORNEADA)	3	40 G
ACEITES S/P	MAYONESA	2	10 G
YOGURT CON MELON			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	MELON	1	180 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

TACOS DE HUEVO A LA MEXICANA

FRIJOL GUISADOS Y NOPALES A LA MEXICANA DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
VERDURAS	NOPAL	1	100 G
VERDURAS	JITOMATE	1/2	60 G
LEGUMINOSAS	FRIJOL GUISADO	1	70
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	2	60 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	1	5 G
ACEITES S/P	AGUACATE	1	60 G
YOGURT CON PLATANO			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	PLATANO	1	50 G

COMIDA

CARNE MOLIDA CON ESPAGUETTI

ENSALADA DE GUARNICION

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	CARNE MOLIDA	3	90 G
VERDURAS	ESPINACA	1/2	60 G
VERDURAS	JITOMATE	1	120 G
VERDURAS	ZANAHORIA	1/2	30 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
CEREALES S/G	PASTA	4	240 G
FRUTA			
FRUTA	FRESA REBANADA	1	166 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G

CENA

SANDWICH DE JAMON DE PAVO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	JAMON DE PAVO	3	120 G
VERDURA	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURA	TOMATE	1/3	40 G
VERDURA	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	PAN INTEGRAL	2	50 G
ACEITES S/P	MAYONESA	2	10 G
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G
YOGURT CON PLATANO Y GRANOLA			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	PLATANO	1	50 G
CEREALES S/G	GRANOLA	1	20 G

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

PAN FRANCES CON FRUTA ENCIMA, ACOMPAÑADO DE VASO DE LECHE

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
CEREAL S/G	PAN INTEGRAL	3	75 G
AOA BAG	HUEVO	2	88 G
LIBRE	VAINILLA	-	LIBRE
LIBRE	CANELA	-	LIBRE
FRUTA	PLATANO	1	80 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
AZUCARES S/G	MIEL	2	28 G
LECHE	LECHE SEMIDSCREMADA	1	240 ML

COMIDA

CEVICHE DE ATUN

TOSTADAS DE GUARNICIÓN

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	ATUN FRESCO	3	90 G
VERDURAS	TOMATE BOLA	1	108 G
VERDURAS	CHILE JALAPEÑO	0.5	39 G
VERDURAS	CEBOLLA PICADA	0.5	30 G
CEREALES S/G	GALLETAS DE MAIZ HORNEADAS (SALMAS)	4	72 G

CENA

TORTA DE QUESO PANELA O FRESCO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	QUESO PANELA O FRESCO	3	120 G
VERDURA	LECHUGA	1/3	45 G
VERDURA	TOMATE	1/3	40 G
VERDURA	PIMIENTO	1/3	20 G
CEREALES S/G	BIROTE O TELERA	3	66 G
ACEITES S/P	MANTEQUILLA	1	6 G
ACEITES S/P	MAYONESA	1	5 G
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G
AVENA CON MANAZANA Y CANELA			
LECHE	LECHE SEMIDSCREMADA	1	180 G
FRUTA	MANZANA	1	106 G
CEREALES S/G	AVENA	1	20 G (CRUDA)
-	CANELA	-	AL GUSTO

RECOMENDACIONES GENERALES:

*AL COCINAR EL USO DE ESPECIAS Y CONDIMENTOS ES A LIBRE DEMANDO, EVITANDO CONSOMES RICOS EN SODIO.

*PROCURAR NO USAR MAS DE 1.5 G DE SAL POR PERSONA EN CADA TIEMPO DE COMIDA (MAXIMO 5 G DE SAL AL DIA).

*EL AZUCAR ENLISTADO ES LO RECOMENDADO POR VASO DE AGUA, POR INDIVIDUO. SE RECOMIENDAN AGUAS A BASE DE LIMON, PEPINO, JAMAICA Y TAMARINDO.

*EL USO DE SALSAS A BASE DE AGUA SON A LIBRE DEMANDA, CUIDANDO EL USO DE SAL EN SU ELABORACION.

*EL USO DE TES NATURALES SIN ENDULZAR ES LIBRE, EN CASO DE NECESITAR NO EXCEDER LOS 8 G DE AZUCAR POR PERSONA.

*EN LAS COMIDAS QUE SE REQUIERA EL USO DE CEBOLLA, CHILE Y/O CUALQUIER OTRA HIERVA AROMATICA ES A LIBRE DEMANDA.

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON TORTILLA Y EJOTES.

FRIJOLE DE GUARNICION.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MAG	HUEVO	2	88 G
VERDURAS	EJOTE	1	60 G
LEGUMINOSAS	FRIJOLE DE LA OLLA	1	86 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	3	90 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CARTAMO	2	10 G
YOGURT CON MORAS			
LECHE	YOGURT NATURAL SIN AZUCAR	1	180 G
FRUTA	MORAS	1	100 G

COMIDA

TACOS DE POLLO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	4	120 G
AOA MBAG	PECHUGA DE POLLO	3	90 G
SALSA BANDERA Y AGUACATE DE GUARNICION			
VERDURA	JITOMATE BOLA	1	120 G
VERDURA	CILANTRO PICADO CRUDO	-	LIBRE
VERDURA	CEBOLLA REBANADA	1/2	30 G
VERDURA	CHILE JALAPEÑO O EL DE SU PREFERENCIA	1/2	40 G
ACEITES S/P	AGUACATE CALIFORNIA	1	60 G

CENA

QUESO PANELA FUNDIDO CON CHORIZO DE SOYA Y ESPARRAGOS

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTO	EQUIVALENTES	CANTIDAD/PIEZAS
AOA MBAG	QUESO PANELA O FRESCO	3	120 G
VERDURA	ESPARRAGOS	1	90 G
CEREALES S/G	TORTILLA DE MAIZ	3	90 G
ACEITES S/P	CHORIZO DE SOYA	1	30 G
ACEITES S/P	ACEITE DE CANOLA	1	5 G
LICUADO DE PLATANO			
LECHE	LECHE SEMIDESCREMADA	1	180 G
FRUTA	PLATANO	1	50 G
AZUCAR PARA LA BEBIDA			
AZUCARES S/G	AZUCAR DE MESA	1	8 G