

Día / Comida	
Lunes - Desayuno	2 huevos revueltos + 1 tortilla + 1 banano
Lunes - Media mañana	1 manzana
Lunes - Almuerzo	Pechuga de pollo + ½ taza arroz integral + ensalada lechuga/tomate
Lunes - Cena	Yogurt natural pequeño
Martes - Desayuno	2 huevos duros + ensalada de lechuga + 1 pan integral
Martes - Media mañana	2 huevos revueltos + 1 tortilla + 1 banano
Martes - Almuerzo	Carne magra + 1 papa asada + zanahoria rallada
Martes - Tarde	Un puñado de mani
Martes - Cena	Pollo en tiras + 2 tortillas + repollo
Miércoles - Desayuno	2 huevos + 1 tortilla + 1 banano
Miércoles - Media mañana	1 manzana
Miércoles - Almuerzo	Filete de pescado + ½ taza arroz integral + ensalada repollo
Miércoles - Tarde	Yogurt natural pequeño
Miércoles - Cena	2 huevos duros + ensalada de lechuga + 1 pan integral
Jueves - Desayuno	2 huevos revueltos + 1 tortilla + 1 banano
Jueves - Media mañana	1 mandarina
Jueves - Almuerzo	Pechuga de pollo + ½ taza arroz integral + ensalada lechuga/tomate
Jueves - Tarde	Yogurt natural pequeño
Jueves - Cena	Pollo en tiras + 2 tortillas + repollo
Viernes - Desayuno	2 huevos revueltos + 1 tortilla + 1 banano
Viernes - Media mañana	1 manzana
Viernes - Almuerzo	Carne magra + 1 papa asada + zanahoria rallada
Viernes - Tarde	Un puñado de mani
Viernes - Cena	2 huevos duros + ensalada de lechuga + 1 pan integral
Sábado - Desayuno	2 huevos duros + 2 panes integrales + 1 fruta
Sábado - Media mañana	1 mandarina
Sábado - Almuerzo	Filete de pescado + ½ taza arroz integral + ensalada repollo
Sábado - Tarde	Yogurt natural + piña + banano
Sábado - Cena	Yogurt natural + manzana + 1 cdita linaza
Domingo - Media mañana	1 fruta (ej: manzana)
Domingo - Almuerzo	Atún en agua + ½ taza arroz integral + ensalada lechuga
Domingo - Tarde	Yogurt natural pequeño
Domingo - Cena	Omelette con 2 huevos + tomate + queso bajo en grasa
Paolet (con vegetales)	
Juho (sin vegetales)	3 huevos revueltos + 2 tortillas + 1 banano
	1 manzana
	2 filetes pollo + 1 taza arroz integral + ½ taza frijoles
	Yogurt natural mediano + 1 fruta
	3 huevos duros + 2 panes integrales + 1 fruta
	3 huevos revueltos + 2 tortillas + 1 banano
	2 mandarin
	Carne magra doble + 2 papas asadas + ½ taza frijoles
	Un puñado de mani + 1 fruta
	Pollo en tiras doble + 4 tortillas + 1 fruta
	3 huevos + 2 tortillas + 1 banano
	1 manzana + 1 banano
	2 filetes pescado + 1 taza arroz integral + ½ taza frijoles
	Yogurt natural mediano + 1 fruta
	3 huevos duros + 2 panes integrales + 1 fruta
	2 mandarin
	Carne magra doble + 2 papas asadas + ½ taza frijoles
	Un puñado de mani + 1 fruta
	Yogurt natural + manzana + 1 cdita linaza
	2 mandarin
	Filete de pescado + ½ taza arroz integral + ensalada repollo
	Yogurt natural + piña + banano
	Un puñado de mani + 1 fruta
	2 filetes pollo + 1 taza arroz integral + ½ taza frijoles
	Yogurt natural mediano + 1 fruta
	3 huevos duros + 2 panes integrales + 1 fruta
	3 huevos revueltos + 2 tortillas + 1 banano
	1 manzana + 1 banano
	2 mandarin
	Carne magra doble + 2 papas asadas + ½ taza frijoles
	Un puñado de mani + 1 fruta
	Yogurt natural + manzana + 1 cdita linaza
	2 mandarin
	Filete de pescado + ½ taza arroz integral + ensalada repollo
	Yogurt natural + piña + banano
	Un puñado de mani + 1 fruta
	2 filetes pollo + 1 taza arroz integral + ½ taza frijoles
	Yogurt natural mediano + 1 fruta
	3 huevos duros + 2 panes integrales + 1 fruta
	3 huevos revueltos + 2 tortillas + 1 banano
	1 manzana + 1 banano
	2 mandarin
	Carne magra doble + 2 papas asadas + ½ taza frijoles
	Un puñado de mani + 1 fruta
	Yogurt natural + manzana + 1 cdita linaza
	2 mandarin
	Filete de pescado + ½ taza arroz integral + ensalada repollo
	Yogurt natural + piña + banano
	Un puñado de mani + 1 fruta
	2 filetes pollo + 1 taza arroz integral + ½ taza frijoles
	Yogurt natural mediano + 1 fruta
	3 huevos duros + 2 panes integrales + 1 fruta
	3 huevos revueltos + 2 tortillas + 1 banano
	1 manzana + 1 banano
	2 mandarin
	Carne magra doble + 2 papas asadas + ½ taza frijoles
	Un puñado de mani + 1 fruta
	Yogurt natural + manzana + 1 cdita linaza
	2 mandarin
	Filete de pescado + ½ taza arroz integral + ensalada repollo
	Yogurt natural + piña + banano
	Un puñado de mani + 1 fruta
	2 filetes pollo + 1 taza arroz integral + ½ taza frijoles
	Yogurt natural mediano + 1 fruta
	3 huevos duros + 2 panes integrales + 1 fruta
	3 huevos revueltos + 2 tortillas + 1 banano
	1 manzana + 1 banano
	2 mandarin
	Carne magra doble + 2 papas asadas + ½ taza frijoles
	Un puñado de mani + 1 fruta
	Yogurt natural + manzana + 1 cdita linaza
	2 mandarin
	Filete de pescado + ½ taza arroz integral + ensalada repollo
	Yogurt natural + piña + banano
	Un puñado de mani + 1 fruta
	2 filetes pollo + 1 taza arroz integral + ½ taza frijoles
	Yogurt natural mediano + 1 fruta
	3 huevos duros + 2 panes integrales + 1 fruta
	3 huevos revueltos + 2 tortillas + 1 banano
	1 manzana + 1 banano
	2 mandarin
	Carne magra doble + 2 papas asadas + ½ taza frijoles
	Un puñado de mani + 1 fruta
	Yogurt natural + manzana + 1 cdita linaza
	2 mandarin
	Filete de pescado + ½ taza arroz integral + ensalada repollo
	Yogurt natural + piña + banano
	Un puñado de mani + 1 fruta
	2 filetes pollo + 1 taza arroz integral + ½ taza frijoles
	Yogurt natural mediano + 1 fruta
	3 huevos duros + 2 panes integrales + 1 fruta
	3 huevos revueltos + 2 tortillas + 1 banano
	1 manzana + 1 banano
	2 mandarin
	Carne magra doble + 2 papas asadas + ½ taza frijoles
	Un puñado de mani + 1 fruta
	Yogurt natural + manzana + 1 cdita linaza