Menú Saludable

Es la creación de un platillo de alimentos que aportan lo que nuestro organismo necesita, es decir, las proteínas, hidratos, grasas consideradas saludables, vitaminas y minerales, además de líquidos.

**Lunes:**

Desayuno: Cereales con leche

Fruta, papaya

Jugo de naranja

Almuerzo: Pollo a la plancha

Ensalada de brócoli

Papas al vapor

Licuado de mora

Cena: frijoles colados

Huevos revueltos

Plátanos cocidos

**Martes:**

Desayuno: Panqueques

Fruta Piña y banano

Leche tibia

Almuerzo: pescado a la plancha

Ensalada de berros

1/3 de taza de arroz

Cena: 2 tacos de pollo cocido

Hierbas guisadas que puede ser, espinaca, acelga u otra

Bebita té

**Miércoles:**

Desayuno: omelett con tomate y espinacas

Fruta melón

Un pan tostado

1 taza de Incaparina

Almuerzo: bistec de res

Ensalada de lechuga y zanahoria

½ aguacate

2 tortillas

Cena: 2 cucharones de sopa de verduras

2 rodajas de pan integral

1 taza de café

**Jueves:**

Desayuno: 2 tortillas con queso fresco

1 porción de frijoles rojos

1 taza de papaya

1 taza de atol de haba

Almuerzo: 1 pechuga de pollo asado

1 porción de camote horneado

Ensalada de pepino

Fresco de carambola

Cena: Ensalada con aguacate y huevos duros

Galletas saladas

Atol de avena

**Viernes:**

Desayuno: frijoles fritos con crema o queso fresco

2 piezas de plátano cocido

1 vaso de leche

Almuerzo: Cordon blue con jamón de pavo

Puré de papa

Verduras salteadas

2 tortillas

Fresco de tamarindo

Cena: Sandwich con jamón de pavo

Bastones de zanahoria con aderezo ranch

Café con leche

Si necesitamos aceite para hacer frituras como los frijoles, usamos aceite de oliva, si deseamos algo crocante podemos agregar algunas nueces o almendras en nuestras preparaciones como a los panqueques, o al pollo cordon blue.