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.