

Día	Desayuno	Snack	Comida	Snack	Cena
LUNES 13 de Noviembre	MUFFIN MANZANA- MORAS	TOAST PAPAYA- PLÁTANO	FILETES DE POLLO EMPANIZADOS	TOAST DE PERA	BANANA- NUT TOAST
MARTES 14 de Noviembre	HUEVITO CON PIMIENTOS	HEALTHY BANANA SPLIT	TACO SALAD	FROZEN YOGURT BITES	ENSALADA DE POLLO Y ARÁNDANOS
MIÉRCOLES 15 de Noviembre	SMOOTHIE CIRUELA- PLÁTANO	APPLE & PB	PESCADO EN SALSA DE SOYA Y JENGIBRE	DONITAS DE MANZANA	CHOCO FRENCH TOAST SANDWICH
JUEVES 16 de Noviembre	EGG POTATOES	PEACH & HEMP	PESCADO GUISADO CON PIMIENTOS	YOGURT PROTEICO DE MANGO	BOWL DE POLLO CON EDAMAMES
VIERNES 17 de Noviembre	SMOOTHIE PIE MANZANA	ATOLE DE CACAO ALMENDRADO	ENSALADA SALMÓN DIJON	SANDÍA Y NUECES	BOWL DE CAMARONES
SÁBADO 18 de Noviembre	OMELETTE DE PAPA Y CHAMPIÑONES	PALETAS DE SANDÍA	POLLO MOSTAZA TAJÍN	ENJAMBRE DE CHOCOLATE	CACAO NIGHT SMOOTHIE
DOMINGO 19 de Noviembre	STRAWBERRY SHORTCAKE SMOOTHIE	TOSTADAS CON DIP DE CHIPOTLE	SALMÓN AL JENGIBRE DULCE	PISTACHES CON CHOCOLATE	TOAST MANZANA CANELA