

**2 .Ensalada de atun = 1 lata en agua con pico de gallo + 2 cuch sop de mayonesa light + 2 paq de Salmas Sanissimo o 1 paq de Salmas y 1 fruta**

**3. Ensalada de pollo = 120 grs de pollo + 1 papa de galeana y 1 zanahoria mediana cocida en tiritas + 2 cuch sop de mayonesa light + 2 paq de Salmas**

**4. 2 tostadas de maiz + 1 cuch de frijoles molidos Isadora Bajos en grasa + 3 cuch soperas de queso panela o rtallado o pollo y lechuga**

#### **Comida de calle**

- e) 2 tacos de maiz del Papalote de sirloin sin guarniciones y salsa**
- f) Pollo Loco = 1 pechuga entera sin piel y 2 tortillas demaiz y salsa**
- g) Tepanyaki de res o pollo con verduras y 1/2 orden de edamamaes sin sal**
- h) Filete de pescado a la plancha o empapelado con verduras + 1/2 papa**
- i) Gordas Doña Tota = 2 en maiz de picadillo ,, panela o nopales**
- j) Filete de pescado o filete de res con verduras asadas + 1 tortillas de maiz o 1/2 papa al horno al natural**

#### **Comida de casa**

- Ensalada Verduras al vapor ( mezcla California ) 2 tazas**
- Proteinas = 120 pollo o pescado o carne deres ( sirloin o filete o pulpa negra milanesa o tampiqueña ,pollo o filete de pescado**
- Guarnición a elegir 1 opcion**