

Mediodia 12.00 Pm

A elegir 1opcion

- 1. 1 fruta (1 pieza(1 pera o1 durazno o1 nectarina o1 naranja)**
- 2. 1 fruta (1 taza de melon o papaya o piña o sandia o jicama)'**
- 3. 1 fruta (12 uvas)**

Esperar 2 horas

Esperar 2 horas

Comida o Cenas de calle 1.00 Pm

- **Ensalada sencilla (lechuga,tomate,pepino,zanahoria ,champiñones, espinacas baby,arugula)**
 - **Aderezo El Molino cilantro 3 cuch soperas**
 - **Verduras (Mezcla California de la Huerta**
- 1.**
- a) 1/2 pechuga o milanesa a la parrilla**
 - b) 1 lata de atun con 1 a 2 cuch soperas de mayonesa light**
 - c) 4 reb de pechuga de pavo Tangamanga + 1 reb de queso panela**
 - d) 120 grs guisado cortadillo o deshebrada o carne asada de sirloin o albondigas 1 a 2 paq de Salmas o 1 fruta (1 pera o1 durazno o 1 nectarina**