

PLANEACIÓN SEMANAS DE COMEDOR

SEMANA 1 CAR HALTEROFILIA

COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE *Cuidar la cantidad de aceite	Albóndigas de res (40 gr c/u) chipotle	Filete de pescado (1 pieza) empanizado con amaranto a la plancha	Picadillo de res (120gr) con calabacita, rajas y cubitos de queso(80gr)	Fajitas de pollo (120gr) a la veracruzana (tomate, cebolla, chile california y aceitunas)	Hamburguesa de pechuga(120gr) y queso (1 pieza) c/ lechuga, tomate y cebolla
GUARNICIÓN *Cuidar la cantidad de aceite	Arroz c/ zanahoria (180 gr)	Arroz c/ verdura (180 gramos)	Arroz c/elote (180 gr)	Pasta (2 tazas) con verduras	Camote y papa salteada
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Sándwich caliente de pollo(120gr), queso(1 rebanada), lechuga, tomate y aguacate(1/3 de pieza)	Ensalada de pollo(120gr) con tostadas (3 piezas)	Enchiladas(3 piezas) de pollo(120gr) con queso fresco(20 gr)	Tostadas(2piezas) de pollo(120gr) con lechuga, salsa y queso	Tortitas de atún (2 piezas) con salsa de tomate
GUARNICION	Ensalada de papa (200gr)	Totopos horneados (50 gr)	Puré de papa (250gr)	Frijoles molidos(150gr)	Tortillas de maíz (2 piezas)
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada

PLANEACIÓN SEMANAS DE COMEDOR

SEMANA 2 CAR HALTEROFILIA

COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Fajitas de pollo (120 gr) a la plancha c/ pimiento, zanahoria y cebolla y salsa teriyaki	Pescado (1 pieza) c/ vegetales en juliana	Chuleta (2 piezas) de puerco con salsa roja y verdura	Fajitas de pollo(120 gr) c/ salsa roja, zanahoria en rodajas y ejotes	Ensalada de atún (1 lata) vegetales y crema (3cucharadas) c/ tostadas horneadas (4 piezas)
GUARNICION	Arroz al vapor (140 gr) con verdura	Papitas cambray (3 piezas) con mantequilla (1 cucharada) y chile de árbol	Espagueti (2 tazas) salteado	Arroz blanco (180 gr)	Pasta (1 taza) con ensalada
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Quesadilla grill Tortilla de maíz (3 piezas) Queso	Calabacitas rellenas de pollo(120 gramos) al gratín	Hot cakes (3 piezas medianas) con avena (1 taza cocida)	Sándwich caliente de jamón (2 piezas) y queso c/lechuga, tomate, cebolla	Burritos de carne(120 gramos) con tortilla integral (2 piezas)
GUARNICION	Salsa bandera	Frijoles molidos (1/2 taza) con queso (¼ de taza)	Miel (2 cucharadas)	Papas al sarten (150gr)	Frijoles molidos (1 taza)
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
BEBIDA	AGUA DE SABOR (sin añadir azúcar)	AGUA DE SABOR (sin añadir azúcar)	AGUA DE SABOR (sin añadir azúcar)	AGUA DE SABOR (sin añadir azúcar)	AGUA DE SABOR (sin añadir azúcar)

PLANEACIÓN SEMANAS DE COMEDOR

SEMANA 3 CAR HALTEROFILIA

COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Tinga de pollo(120 gramos) c/ cebolla morada curtida y tortilla de maíz(3 piezas)	Filete de pescado (1 pieza) empapelado con brócoli, zanahoria, calabaza y pimientos	Fajitas de pollo(120 gramos) a la plancha con salsa teriyaki	Cubitos de pierna(150 gramos) en BBQ	Chiles rellenos de picadillo(120 gramos) con salsa de tomate
GUARNICION	Frijoles molidos (3/4 de taza)	Pasta salteada (2 tazas)	Arroz al vapor(180 gramos)	Puré de papa(150 gramos)	Arroz rojo(180 gramos)
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LIBRE	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Baguette(1/2 pieza) de carnes frías con jamón(3 piezas), peperoni (10 rebanadas), queso(1 pieza), pepino, lechuga, tomate y cebolla	Pollo(120 gramos) con mole	Sándwich de pollo (120 gramos) y queso panela (40 gramos), lechuga, tomate, aguacate (1/3 de pieza)	Sincronizadas de jamón(2 piezas) y queso(40 gramos) con pollo (90 gramos)	Molletes(1 pieza) de frijol y queso c/ pollo(90 gramos) y salsa bandera
GUARNICIÓN	Ensalada con pasta(2 tazas)	Arroz (180 gramos)	Pasta fría con crema 1 ½ taza	Arroz rojo (140 gramos)	Gelatina de agua
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
BEBIDA	AGUA DE SABOR (sin añadir azúcar)	AGUA DE SABOR (sin añadir azúcar)	AGUA DE SABOR (sin añadir azúcar)	AGUA DE SABOR (sin añadir azúcar)	AGUA DE SABOR (sin añadir azúcar)

PLANEACIÓN SEMANAS DE COMEDOR

SEMANA 4 CAR HALTEROFILIA

COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Wrap de atún (1 lata) c/ lechuga, zanahoria, pepino, tomate y queso	Burritos de carne (120 gramos)	Canelones (3 piezas) con salsa bolognesa (30 gramos de carne c/u)	Sándwich de jamón (2 piezas) y queso y pollo (60 gramos), lechuga, tomate y cebolla	Estofado de pierna (1 pieza) con vegetales
GUARNICIÓN	Coditos fríos (2 tazas)	Frijoles molidos (1 taza)	Pan 1 (pieza) con ajo y mantequilla	Ensalada de papa (1 taza)	Frijoles molidos
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
BEBIDA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO FUERTE	Bistec de res(120 gramos) a la mexicana con verdura	Torta de pollo(120 gramos) con lechuga, tomate, cebolla , rodajas de pepino y zanahoria rallada	Avena(1 ½ taza) con fruta	Filete de pescado(1 pieza) papillot	Pollo (120 gramos)en salsa verde y chipotle
GUARNICIÓN	Frijoles molidos (1 taza)	Ensalada verde	Pan tostado con miel (1 pieza)	Arroz al vapor (1 taza)	Arroz al vapor (1 taza)
FRUTA	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
BEBIDA	Ensalada	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta

Nutrientes por tiempo de comida (promedio)	
CALORIAS	600-750 Kcal
PROTEINA	35-50 gramos
CABOHIDRATOS	65-80 gramos
GRASAS	15-25 gramos