

Aprendiendo a alimentarme sanamente.

Nombre del alumno (a): Ingrid Reyes Jiménez, Ariana Guadalupe Castillo Cano y Rosa Irene Gómez Torres.

Grupo: 3ro. A

Turno: Matutino.

Actividad 2. En equipos diseñen un plan de alimentación saludable.

Día de la semana	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena
Lunes	2 claras de huevo con espinacas. Agua de limón 2 tortillas	1 Manzana	Pollo a la plancha Ensalada 1 vaso de agua	1 taza de pepino	1 vaso de avena 2 chayotes cocidos
Martes	Pan francés con fresas 1 vaso de agua	1 guineo	Ensalada de atún con vegetales 1 vaso de agua de limón	1 taza de zanahoria rayada	Ensalada de espinacas y pollo deshebrado
Miércoles	1 vaso de leche con avena y manzana picada	1 taza de fresas	Carne molida con nopales 1 vaso de agua de Jamaica	1 taza de pepino	2 pan tostado con jamón y aguacate
Jueves	3 tostadas de pollo cocido con vegetales 1 vaso de agua	1 manzana	Filete de pescado con ensalada	1 taza de zanahoria rayada	1 vaso de leche 2 chayotes cocidos

			1 vaso de agua de limón		
Viernes	2 claras de huevo con cebollín 2 tortillas 1 vaso de agua	1 guineo	Bisteces a la mexicana Frijoles 1 vaso de agua de limón	1 taza de pepino	Ensalada de espinacas y pollo deshebrado
Sábado	1 plátano cocido con queso panela y pollo deshebrado 1 vaso de agua	1 manzana	3 tostadas de sardinas con romanita 1 vaso de agua de limón	1 taza de zanahoria rayada	1 vaso de leche con media manzana en cubos y chía.
Domingo	Pan francés con fresas 1 vaso de agua	1 guineo	Salpicón de soya con vegetales 1 vaso de agua de jamaica	1 taza de pepino	2 quesadillas con tortilla de maíz, acompañado de Queso panela y jamón de pavo.