

# diccionario



Elimina de tu dieta sabores artificiales, colorantes, preservativos, endulzadores y grasas hidrogenadas.

domingo

lunes

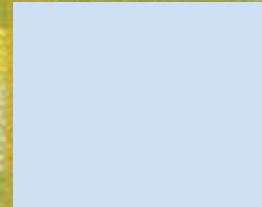
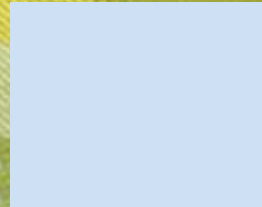
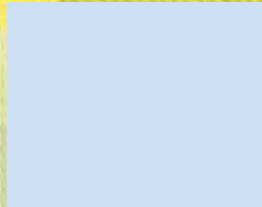
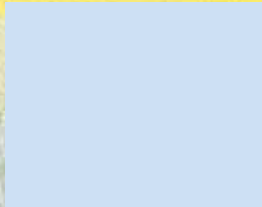
martes

miércoles

jueves

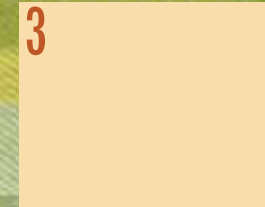
viernes

sábado



**1** Salteado de pollo teriyaki con vegetales y arroz  
Salteado de tofu teriyaki con vegetales y arroz  
Perrito caliente con Chili

**2** Pollo BBQ asado o Tofu con pancito  
Sándwich tostado de queso  
Pizza de queso  
Vegetales del día



**4**

**5** Pizza con carne de chorizo  
Pizza de queso  
Sándwich tostado con pavo y queso jack

**6** Perrito caliente/  
Perrito con Chili  
Papa rellena con brócoli y queso con pancito  
Chilaquiles (Cazuela de tortilla con pollo)  
Batatas asadas

**7** Taco crujiente de pollo, Taco crujiente de frijoles y queso, Hamburguesa/  
Hamburguesa con queso  
Frijoles refritos  
Arroz integral

**8** Grinder (sándwich) de pollo Cajún  
Pasta con salsa marinara  
Pizza de queso

**9** Macarrones con queso  
Pollo asado sazonado picante con pancito  
Vegetales del día

**10**

**11**

**12** Pizza de queso  
Wrap (sándwich) en rollito de tortilla) vegetariano southwest  
**Lunes sin carne**

**13** Nachos con carne  
Nachos con frijoles y queso  
Perrito caliente con Chili  
Frijoles refritos  
Arroz integral

**14** Pasta con salsa boloñesa  
Pasta con salsa marinara  
Grinder (sándwich) de jamón pavo y queso

**15** Pollo o Tofu glaseado con salsa Teriyaki con arroz  
Sándwich tostado de queso  
Pizza de queso  
Vegetales del día

**16** Pasta de pollo con ajo  
Pasta de queso con ajo  
Tacos crujientes con carne  
Arroz integral

**17**

**18**

**19**

**20**

**21**

**22**

**23**

**24**

VACACIONES DE INVIERNO

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**

**30**

**31**

VACACIONES DE INVIERNO