

📦 Entregas cada domingo en Querétaro • 🕒 Pedidos cierran viernes 8:00 pm • www.vivebuna.com

Lunes · 1 de junio

Total · 1,350 kcal

DESAYUNO

Huevos Revueltos con Jamón de Pavo y Queso

- Huevos revueltos
- Jamón de pavo
- Queso panela
- Cebollín
- Jitomate

400 kcal P 26g C 26g G 18g

COMIDA

Pechuga de Pollo a la Plancha con Arroz y Verduras al Vapor

- Pechuga de pollo
- Arroz
- Brócoli
- Zanahoria
- Calabacita

550 kcal P 40g C 50g G 18g

CENA

Crema de Calabaza con Crotones de Pan Integral y Semillas

- Calabaza de castilla
- Crotones integrales
- Pepitas
- Crema ligera
- Perejil

400 kcal P 18g C 44g G 16g

Martes · 2 de junio

Total · 1,350 kcal

DESAYUNO

Hot Cakes de Brócoli con Huevo Pochado y Queso

- Hot cakes de brócoli
- Brócoli
- Huevo pochado
- Queso panela
- Cebollín

410 kcal P 24g C 32g G 18g

COMIDA

Arrachera de Res a la Pimienta con Puré de Papa y Ejotes

- Arrachera de res
- Salsa de pimienta
- Puré de papa
- Ejotes
- Cebolla

555 kcal P 40g C 46g G 20g

CENA

Sopa de Verduras con Pollo Deshebrado y Fideo

- Caldo de verduras
- Pollo deshebrado
- Fideo
- Zanahoria
- Apio

385 kcal P 24g C 42g G 10g

Miércoles · 3 de junio

Total · 1,360 kcal

DESAYUNO

Omelette de Espinaca, Champiñón y Pavo

- Omelette
- Espinaca
- Champiñón
- Pavo
- Queso panela

410 kcal P 28g C 24g G 20g

COMIDA

Medallones de Pollo al Romero con Quinoa y Ejotes

- Medallones de pollo
- Romero
- Quinoa
- Ejotes
- Ajo

550 kcal P 40g C 48g G 18g

CENA

Ensalada Caprese con Tomate, Mozzarella y Albahaca

- Tomate
- Mozzarella
- Albahaca
- Aceite de oliva
- Pan integral

400 kcal P 20g C 28g G 20g

Jueves · 4 de junio

Total · 1,360 kcal

DESAYUNO

Yogurt Griego con Frutos Rojos, Granola y Almendra

- Yogurt griego
- Frutos rojos
- Granola
- Almendra
- Canela

415 kcal P 22g C 50g G 12g

COMIDA

Pollo al Limón con Hierbas y Arroz Integral

- Pollo al limón
- Limón
- Hierbas finas
- Arroz integral
- Brócoli

550 kcal P 40g C 48g G 18g

CENA

Hamburguesa de Pollo con Base de Zanahoria

- Hamburguesa de pollo
- Base de zanahoria
- Huevo
- Mozzarella
- Lechuga y tomate

395 kcal P 28g C 22g G 18g

Viernes · 5 de junio

Total · 1,370 kcal

DESAYUNO

Huevos Pochados con Espinaca y Pan Integral

- Huevos pochados
- Espinaca
- Pan integral
- Jitomate cherry
- Cebollín

410 kcal P 24g C 36g G 16g

COMIDA

Carne de Res a la Boloñesa con Pasta Integral

- Res molida
- Salsa boloñesa
- Pasta integral
- Zanahoria
- Cebolla

560 kcal P 40g C 56g G 16g

CENA

Calabacitas Rellenas de Verdura y Queso Gratinado

- Calabacita
- Elote
- Jitomate
- Queso gratinado
- Perejil

400 kcal P 20g C 28g G 20g

Sábado · 6 de junio

Total · 1,365 kcal

DESAYUNO

Frittata de Papa, Espinaca y Queso Panela

- Frittata
- Papa
- Espinaca
- Queso panela
- Cebolla

415 kcal P 26g C 34g G 18g

COMIDA

Cerdo en Salsa BBQ con Arroz y Verduras Salteadas

- Cerdo en salsa BBQ
- Arroz
- Brócoli
- Zanahoria
- Pimientos

550 kcal P 40g C 50g G 18g

CENA

Crema de Champiñón con Crotones y Queso Parmesano

- Champiñón
- Crema ligera
- Crotones integrales
- Parmesano
- Perejil

400 kcal P 18g C 40g G 18g

Domingo · 7 de junio

Total · 1,365 kcal

DESAYUNO

Omelette de Jamón de Pavo, Queso y Pimientos

- Omelette
- Jamón de pavo
- Queso panela
- Pimientos
- Cebolla

415 kcal P 28g C 28g G 18g

COMIDA

Estofado de Res con Papa, Zanahoria y Chicharo

- Res en estofado
- Papa
- Zanahoria
- Chicharo
- Salsa de tomate

555 kcal P 40g C 50g G 18g

CENA

Tortitas de Coliflor y Queso con Ensalada

- Coliflor
- Queso panela
- Huevo
- Ensalada verde
- Vinagreta de limón

395 kcal P 22g C 26g G 20g