



PLAN SEMANAL BALANCE KIDS

■ ■ Semana Oaxaqueña · Plan Infantil 4–12 años

Semana del 27 de abril al 3 de mayo de 2026

Plan adaptado para niños de 4 a 12 años. Sabores oaxaqueños suaves — sin chile picante, mole suave y presentaciones divertidas que los niños adorarán.

Calorías promedio por día: 900 – 1,100 kcal

■ Plan para niños 4-12 años · Sin picante · Sabores suaves · Porciones Kids · www.vivebuna.com

Lunes 27

975 kcal

DESAYUNO

Avena con Plátano Macho y Miel — Desayuno Oaxaqueño Kids

Avena cremosa con plátano macho dulce y miel de agave. El sabor favorito de los niños oaxaqueños.

305 kcal | Proteína 14g | Carbohidratos 42g | Grasas 8g

COMIDA

Pollo en Mole Amarillo Suave con Arroz Rojo

Pechuga en mole amarillo sin chile picante, versión suave para niños. Con arroz rojo.

390 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 34g | Grasas 10g

CENA

Sopa de Fideo con Quesillo Derretido y Jitomate

Fideo en caldillo de jitomate con quesillo oaxaqueño derretido encima. El favorito de los niños.

280 kcal | Proteína 14g | Carbohidratos 30g | Grasas 10g

Martes 28

955 kcal

DESAYUNO

Quesadilla de Queso Oaxaca con Frijol Negro Suave

Quesadilla de tortilla con quesillo fundido y frijoles negros suaves. Sin chile.

300 kcal | Proteína 16g | Carbohidratos 34g | Grasas 10g

COMIDA

Res Suave en Salsa de Jitomate con Papa Cambray

Molida de res en salsa de jitomate natural sin chile fuerte. Papa cambray cocida.

385 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 32g | Grasas 12g

CENA

Quesadilla de Pollo Deshebrado con Quesillo

Quesadilla con pollo deshebrado suave y quesillo fundido. Sin picante.

270 kcal | Proteína 18g | Carbohidratos 24g | Grasas 10g

Miércoles 29

965 kcal

DESAYUNO

Huevo Revuelto con Queso Oaxaca y Tortilla Suave

Huevo revuelto con quesillo sin chile. Acompañado de tortilla caliente. Sin nopales.

300 kcal | Proteína 18g | Carbohidratos 22g | Grasas 14g

COMIDA

Cerdo Suave en Salsa de Jitomate con Arroz (sin mole fuerte)

Lomo de cerdo en salsa de jitomate suave. Sin mole negro para versión kids.

390 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 34g | Grasas 12g

CENA

Pasta con Jitomate, Queso Oaxaca y Hierbas Suaves

Penne con salsa de jitomate natural y quesillo derretido. Sin chile.

275 kcal | Proteína 14g | Carbohidratos 36g | Grasas 8g

Jueves 30

955 kcal

DESAYUNO

Pan Tostado con Frijoles Negros y Queso Oaxaca

Pan tostado con frijoles negros cremosos y queso. Sin aguacate ni picante.

300 kcal | Proteína 16g | Carbohidratos 34g | Grasas 10g

COMIDA

Res a la Plancha Suave con Arroz y Nopales Suaves

Res sellada a la plancha sin adobo fuerte. Con arroz blanco y nopales sin chile.

385 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 32g | Grasas 12g

CENA

Caldo de Pollo con Papa, Zanahoria y Elote

Caldo de pollo suave con papa, zanahoria y elote. Sin hierbas fuertes.

270 kcal | Proteína 16g | Carbohidratos 28g | Grasas 8g

Viernes 1

965 kcal

DESAYUNO

Yogurt Natural con Granola y Mango Fresco

Yogurt griego con granola artesanal y mango en cubos. Sin zapote para versión kids más accesible.

300 kcal | Proteína 14g | Carbohidratos 40g | Grasas 8g

COMIDA

Pollo en Salsa de Jitomate Estilo Oaxaqueño con Papa

Pechuga en estofado suave sin aceitunas ni alcaparras. Papa cambray y zanahoria.

385 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 32g | Grasas 12g

CENA

Quesadilla de Quesillo con Nopales Suaves

Quesadilla de tortilla con queso y nopales sin chile. El antojito favorito de los niños oaxaqueños.

280 kcal | Proteína 14g | Carbohidratos 28g | Grasas 12g

Sábado 2

960 kcal

DESAYUNO

Panqué de Elote con Yogurt Natural — Kids

Porción kids de panqué de elote con yogurt natural. Dulce y reconfortante.

300 kcal | Proteína 14g | Carbohidratos 38g | Grasas 8g

COMIDA

Cerdo Suave con Camote y Arroz (sin chile pasilla fuerte)

Lomo de cerdo en salsa suave con camote asado y arroz blanco. Sin chile fuerte.

385 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 32g | Grasas 12g

CENA

Sopa de Pollo con Papa y Zanahoria — Sin Hierba Santa

Caldo de pollo con papa y zanahoria. Sin hierba santa para sabor más suave para niños.

275 kcal | Proteína 18g | Carbohidratos 22g | Grasas 8g

Domingo 3

955 kcal

DESAYUNO

Avena con Plátano y Canela — Sin Azúcar Añadida

Avena cremosa con plátano maduro y canela. Sin azúcar añadida. Dulce natural.

295 kcal | Proteína 12g | Carbohidratos 40g | Grasas 8g

COMIDA

Res Suave a la Plancha con Arroz y Brócoli

Arrachera en versión suave sin salsa negra. Con arroz blanco y brócoli al vapor.

385 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 32g | Grasas 12g

CENA

Quesadilla de Frijol Negro y Quesillo — Cena Oaxaqueña Kids

Quesadilla con frijoles negros y quesillo fundido. El cierre perfecto de la semana oaxaqueña para niños.

275 kcal | Proteína 14g | Carbohidratos 28g | Grasas 12g