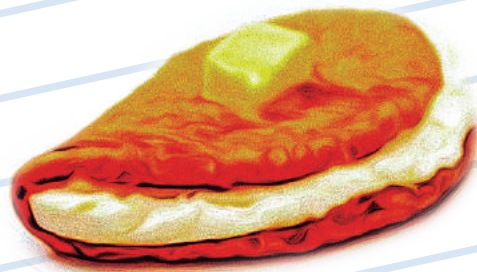


Menú Escolar

DESAYUNO

- 1 cachapa mediana.
- 1 trozo de queso blanco.
- 1 vaso de leche.
- 1 taza de lechosa en trozos.



MERIENDA

1 PAQUETE DE GALLETAS DE SODA O 30G.

12G O 1 CUCHARADA DE MERMELADA.

1 VASO DE JUGO DE FRUTA NATURAL.



La Lonchera de mi Hijo



ALMUERZO

- 1 taza de crema de espinaca.
- 1 presa mediana de pollo guisado con vegetales.
- 1/2 taza de arroz blanco.
- 1/2 taza de ensalada cruda.
- 1/2 plátano al horno con queso.
- 1 vaso de jugo de guayaba.

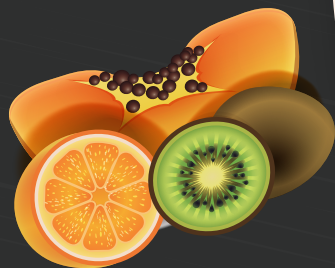


La
Lonchera
de mi
Hijo



MERIENDA

1 TAZA DE LECHOSA Y
CAMBUR PICADA.
1 YOGURT NATURAL.



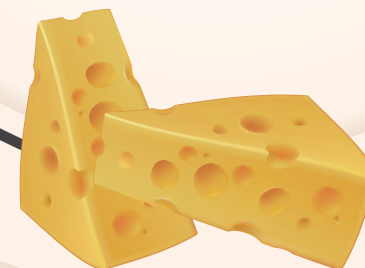
CENA

1 taza de avena en atol.

1 arepa de masa de plátano mediana.

2 rebanadas de queso amarillo.

1 vaso de jugo de fruta.



La
Lonchera
de Mi
Hijo



Licenciada en Nutrición y Dietética
Liana Andrea Izarra Avendaño
M.S.D.S 3406
C.N.D.V 3566
nutricion@sociedadanticancerosa.org