

Menú tipo ESCOLAR

DESAYUNO

- 1 arepa de trigo pequeña
- 1 huevo frito
- 1 cucharada de crema de leche
- 1 taza de fruta picada o 1 vaso de jugo de su preferencia



MERIENDA

- 1 taza de leche achocolatada
- 30gr de galletas dulces tipo maría



ALMUERZO

- 1 taza de arroz
- 1/2 taza de caraotas negras
- 4 cucharadas de carne desmechada
- 3 tajadas de plátano
- 1 vaso de papelón con limón

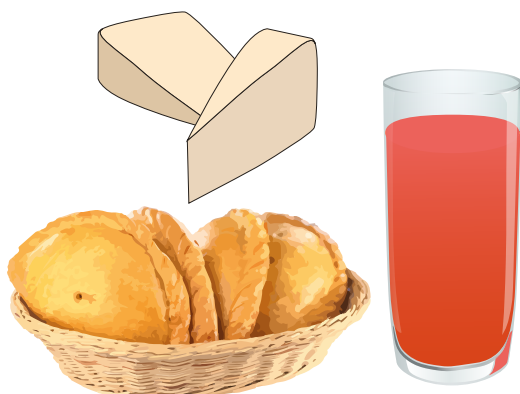


MERIENDA



1 taza de yogurt
30gr de cereal
1 cambur pequeño

CENA



2 pastelitos horneados de pollo
2 rebanadas de queso
1 vaso de jugo de lechosa

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