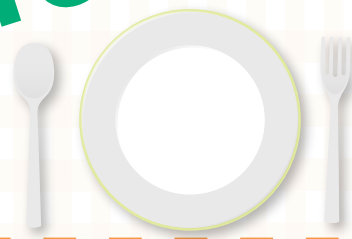


Menú

para escolar
rico en
pectina



DESAYUNO:

1 taza de atol de avena.
1 arepa mediana rellena de:
mantequilla 5g y queso blanco rallado 25g.
1 vaso de jugo naranja.



MERIENDA:

paquete de galletas de soda o 30g con mermelada de su preferencia.

ALMUERZO:

1 plato de pabellón criollo: carne mechada 80g, arroz $\frac{1}{2}$ taza, caraotas negras $\frac{1}{4}$ de taza, un trozo de queso blanco 25g y tajadas de 1 a 2 unidades.
1 vaso de papelón con limón.



MERIENDA:

1 trozo o 50 g de torta de limón.

1 vaso de leche.



CENA:

Crema de auyama.

Pollo desmechado 60g.

Arroz ½ taza.

Ensalada de tomate, pepino y cebolla ½ taza.

1 vaso de jugo de piña.

Licenciada en Nutrición y Dietética

Liana Andrea Izarra Avendaño

M.S.D.S 3406

C.N.D.V 3566

nutricion@sociedadanticancerosa.org