



Menú para preescolar rico en hierro

Desayuno

1 yogurt con frutas

1 huevo revuelto con jamón

1 rebanada de pan

½ vaso de jugo de naranja

Merienda

Galletas 30g con mermelada de durazno

Almuerzo

1 taza de sopa de lentejas

Albóndigas en salsa roja 30g-40g 2 unidades

½ taza de zanahoria y espinacas

½ taza de lechosa picada

Merienda

6 unidades de uvas

Cena

1/2 porción de pudin de atún

1 tomate picado

1 trozo de queso blanco 20g

1 vaso de jugo de fresas

Menú para escolar rico en hierro

Desayuno

1 taza de leche

30g de cereales fortificados de su preferencia

1 cucharadita de miel

1 omelette de jamón, tomate y cebolla

1 arepa pequeña 80g



1 naranja

Merienda

1 ponqué de zanahoria

Almuerzo

1 taza de crema de espinacas

$\frac{1}{4}$ pollo al horno

Ensalada de tomate y apio

$\frac{1}{2}$ taza de arroz a la jardinera

1 vaso de jugo 3 en 1 (zanahoria, naranja y remolacha)

Merienda

1 taza de gelatina hecha en casa

6 unidades de nueces

Cena

Pescado a la parrilla 80g



Papas con crema blanca y queso 2-3 unidades

Ensalada de espárragos

1 vaso de jugo de mora

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