



SEMANALMENTE MENÚ

31 de agosto-

3 de septiembre

*WG-Grano Integral

*LS- Bajo en sodio

LUNES

Desayuno

Tarta Pop de arándanos

Coba

Zumo de uva 100%

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

ALMUERZO

palitos de pescado

Tortilla de maíz WG

Ensalada de col y cebolla picada

Naranja fresca

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

MARTES

Desayuno

Magdalenas de manzana y canela

Plátano fresco

Zumo de naranja 100%

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

ALMUERZO

Pollo a la barbacoa

arroz integral

Maíz y zanahorias

Manzana fresca

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

MIÉRCOLES

Desayuno

Cereales surtidos

Manzanas frescas

Jugo de arándano 100%

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

ALMUERZO

Hamburguesa con queso o hamburguesa

Judías y zanahorias al horno gourmet

Plátano fresco

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

JUEVES

Desayuno

Yogur con granola o

Barra de cereales de granola surtida

Zumo de manzana 100%

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

ALMUERZO

Pizza de pepperoni o queso WG

Cheez-Itz

Ensalada de lechuga romana y pepinos con

aderezo ranch

Uvas frescas

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



SEMANALMENTE MENÚ

Del 31 de agosto al 3 de septiembre

Nutricional Hechos

LUNES

Desayuno

Calorías: 410

Proteínas: 11 g

Carbohidratos:

79 g

Grasas: 5 g Grasas

saturadas: 2,5 g Sodio: 270 mg

ALMUERZO

Calorías: 627

Proteínas: 29 g

Carbohidratos:

94 g Grasas:

15,7 g Grasas

saturadas: 3 g Sodio: 738 mg

MARTES

Desayuno

Calorías: 442

Proteínas: 13 g

Carbohidratos:

82 g Grasas:

8,9 g Grasas

saturadas: 3,6 g Sodio: 271 mg

ALMUERZO

Calorías: 538

Proteínas: 30 g

Carbohidratos:

79 g

Grasas: 9,1 g

Grasas saturadas: 3 g Sodio:

MIÉRCOLES JUEVES

Desayuno

Calorías: 362

Proteínas: 12 g

Carbohidratos:

68 g Grasas:

5,2 g Grasas

saturadas: 1,5 g Sodio: 305 mg

ALMUERZO

Calorías: 669

Proteínas: 37 g

Carbohidratos:

112 g Grasas:

15,4 g Grasas

saturadas: 6,7 g Sodio: 1152

Desayuno

YOGURT + GRANOLA:

Calorías: 541 Proteínas: 17 g

Carbohidratos:

92 g Grasas:

11,5 g Grasas

saturadas: 2,5 g Sodio:

405 mg BARRA DE CEREAL DE GRANOLA:

Calorías: 391

Proteínas: 11 g

Carbohidratos:

71 g

Grasas: 6 g Grasas

saturadas: 1,5 g Sodio: 250 mg

ALMUERZO

PIZZA DE PEPPERONI:

Calorías: 668

Proteínas: 30 g

Carbohidratos:

90 g Grasas:

21,5 g Grasas

saturadas: 8 g Sodio:

1222 mg PIZZA DE QUESO:

Calorías: 635

Proteínas: 30 g

Carbohidratos:

90 g Grasas:

21,5 g Grasas

saturadas: 8 g Sodio: 1137 mg

*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.