



SEMANALMENTE MENÚ

Del 8 al 10 de
septiembre

*WG-Grano Integral

*LS- Bajo en sodio

LUNES

Desayuno

NO HAY ESCUELA
DÍA LABORAL

ALMUERZO

NO HAY ESCUELA
DÍA LABORAL

MARTES

Desayuno

Magdalenas de manzana y canela
Plátano fresco
Zumo de naranja 100%
Leche al 1% o leche con chocolate descremada

ALMUERZO

Fajitas de pollo
Tortilla de maíz *WG
Pimientos y cebolla asados
Naranja 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

Bulgogi de ternera y arroz integral
Ensalada fría de brócoli y col
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

Tamal de cerdo
Maíz al vapor y frijoles negros
Manzana fresca
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 ALMUERZO

MARTES

Desayuno

Calorías: 442

Proteínas: 13 g

Carbohidratos:

82 g Grasas:

8,9 g Grasas

saturadas: 3,6 g Sodio: 271 mg

ALMUERZO

Calorías: 592

Proteínas: 34 g

Carbohidratos:

84 g Grasas:

13,6 g Grasas

saturadas: 3,9 g Sodio: 496 mg

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: 583

Proteínas: 24 g

Carbohidratos:

85 g Grasas:

16,1 g Grasas

saturadas: 5,8 g Sodio: 362 mg

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

Calorías: 580

Proteínas: 23 g

Carbohidratos:

83 g Grasas:

17,4 g Grasas

saturadas: 6,5 g Sodio: 1252 mg