



SEMANALMENTE MENÚ

Del 5 al 8 de octubre



*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

Tacos de pescado

Ensalada de col fresca y cebollas

Naranjas frescas

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

MARTES

DESAYUNO

Cereales surtidos

Plátano fresco

Zumo de naranja 100%

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

ALMUERZO

Pollo a la barbacoa

arroz integral

Maíz al vapor y zanahorias baby

Manzanas frescas

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Surtido de barritas de cereales para el desayuno

Manzanas frescas

Jugo de arándano 100%

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

ALMUERZO

Hamburguesa con queso o hamburguesa

Frijoles horneados y zanahorias

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 de queso

Cheez-its *WG

Ensalada de lechuga romana y pepino con

Rancho

Plátano fresco

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

FESTIVAL DE OTOÑO FAMILIAR DE PSAS

De 17:00 a 20:00

*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



SEMANALMENTE

MENÚ

Del 5 al 8 de octubre

Nutrición

Hechos

*Los valores nutricionales se muestran con leche entera al 1%. La leche con chocolate desnatada añade 6 g de carbohidratos, 6 g de azúcares totales, 7 g de azúcares añadidos y 80 mg de sodio, a la vez que reduce la grasa total en 2,5 g y la grasa saturada en 1,5 g. Las calorías y las proteínas se mantienen iguales.

*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

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: 382

Proteínas: 11 g

Carbohidratos:

75 g Grasas:

5,4 g Grasas

saturadas: 2,5 g Sodio: 306 mg

ALMUERZO

Calorías: 538

Proteínas: 30 g

Carbohidratos:

79 g

Grasas: 9,1 g

saturadas: 3 g Sodio:

*Tostada de canela

Crunch (1 oz) utilizado

para los totales

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Calorías: 412

Proteínas: 11 g

Carbohidratos:

75 g Grasas: 6,2

g Grasas saturadas: 1,5 g Sodio: 250 mg

*Para los totales se

utilizaron barritas de

cereales Trix para el desayuno.

ALMUERZO

Calorías: 669

Proteínas: 37 g

Carbohidratos:

112 g Grasas:

15,4 g Grasas

saturadas: 6,7 g Sodio: 1152 mg

SIN QUESO:

Calorías: 613

Proteínas: 35 g

Carbohidratos:

111 g Grasas:

10,8 g Grasas

saturadas: 4,2 g Sodio: 521 mg

JUEVES

DESAYUNO

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: 710

Proteínas: 31 g

Carbohidratos:

101 g Grasas:

21,9 g Grasas

saturadas: 8,1 g Sodio: 1222 mg

PIZZA DE QUESO:

Calorías: 677

Proteínas: 31 g

Carbohidratos:

101 g Grasas:

21,9 g Grasas

saturadas: 8,1 g Sodio: 1137 mg