



MENÚ TIPO ESCOLAR

La
Lonchera
de mi
Hijo



DESAYUNO:

1 taza de frutas

50g de queso blanco

1 rebanada de pan tostado

1 vaso de jugo de frutas diluido con agua



MERIENDA:

1 taza de gelatina o 1 taza de yogurt



ALMUERZO:

1 taza de sopa de verduras y fideos

4 cucharadas de carne molida

½ taza de puré de papas

½ plátano horneado

1 vaso de jugo de frutas diluido en agua





MERIENDA:

1 taza de colado de frutas

CENA:

1 taza de caldo de pollo

4 cucharadas de pollo desmechado

½ taza de arroz con zanahoria

1 rebanada de pan tostado

1 vaso de jugo de frutas diluido



Licenciada en Nutrición y Dietética

Liana Andrea Izarra Avendaño

M.S.D.S 3406

C.N.D.V 3566

nutricion@sociedadanticancerosa.org