

MENÚ FIESTAS PATRIAS

DÍAS	VIERNES 18 SEPTIEMBRE	SABADO 19 SEPTIEMBRE	DOMINGO 20 SEPTIEMBRE
DESAYUNO	1 VASO DE JUGO NATURAL 1 YOGUR DESCREMADO CON 1 FRUTA	1 VASO DE LECHE DESCREMADA CON 1 CDTA. CAFÉ O CACAO Y ENDULZANTE 1 REB. PAN MOLDE CON RELLENO	1 VASO DE JUGO NATURAL 1 VASO DE LECHE DESCREMADA CON ½ TAZA DE AVENA O GRANOLA
COLACIÓN	1 FRUTA	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS	1 YOGUR DESCREMADO
ALMUERZO	1 EMPANADA DE PINO 1 TROZO DE C. VACUNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CON CEBOLLA 1 COPA DE VINO O CERVEZA O BEBIDA SIN AZÚCAR 1 TROZO DE LECHE ASADA	1 CHORIPÁN CON PEBRE 1 TROZO DE PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE ESPINACAS, P. MORRÓN Y CHAMPIÑONES 1 COPA DE VINO O CERVEZA O BEBIDA SIN AZÚCAR 1 MOTE CON HUESILLO	2 SOPAIPILLAS (HORNO) CON PEBRE 4 ANTICUCHOS MEDIANOS CON ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIAS 1 VASO DE CHICHA O BEBIDA SIN AZÚCAR 1 BOLITA DE HELADO
ONCE	1 VASO DE LECHE CON 1 REB. PAN CON ALGÚN RELLENO	1 YOGUR CON 1 FRUTA	1 VASO DE LECHE CON 1 REB. PAN MOLDE CON RELLENO
CENA	1 TROZO DE C. VACUNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CON CEBOLLA 1 VASO DE AGUA 1 FRUTA	1 TROZO DE PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE ESPINACAS, P. MORRÓN Y CHAMPIÑONES 1 VASO DE AGUA O JUGO NATURAL 1 FRUTA	2 ANTICUCHOS CON ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIAS 1 VASO DE AGUA O JUGO NATURAL 1 FRUTA O COMPOTA

- ES UNA SUGERENCIA DE MENÚ PARA QUE SEPAN ORGANIZARSE Y NO SUBAN TANTO LAS CALORÍAS Y GRASAS. PUEDEN REEMPLAZAR LAS ENSALADAS POR OTRAS VERDURAS Y EL RESTO DEL MENÚ TAMBIÉN LO PUEDEN REEMPLAZAR POR ALGO SIMILAR. RECUERDE QUE LAS PAPAS, HABAS, CHOCLO Y ARVEJAS SON CEREALES CONTIENEN CARBOHIDRATOS NO SON ENSALADAS

FERNANDA URREJOLA
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA