



MENÚ

[Subtítulo del documento]



31 DE JULIO DEL 2020
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

CUADRO DIETOSINTETICO

	%	kcal	gr
Hidratos de carbono	55	1124.53	281.13
Proteína	19	388.47	97.11
Lípidos	26	531.59	59.06

GIA ALIMENTARIA

Grupo en sistema de equivalencias	Sub grupos	porciones	energía	proteína	Lípidos	Hidratos de carbono
Verduras		9	225	18	0	36
Frutas		4	240	0	0	60
Leguminosa		2	240	16	2	40
Cereales y tubérculos	Sin grasa	6	420	12	0	90
	Con grasa	3	345	6	15	45
Producto de origen animal	Muy bajo aporte de grasa					
	Bajo aporte de grasa	2	110	14	6	0
	Moderada aporte de grasa	2	150	14	10	0
	Alto aporte de grasa					
Leche	Descremada					
	Semidescremada	2	220	18	8	24
	Entera					
	Con azúcar					
Aceites y grasas	Con proteína					
	Sin proteína	4	0	20	0	180'
Azucars	Sin grasa					
	Con grasa					

DISTRIBUCIÓN DE PORCIONES

ración	Grupo de sistemas de equivalencia	Desayuno	Colación	Comida	Colación	cena
9	Verduras	3		3		3
4	Frutas		2		2	
9	Cereales y tubérculos	2	1	2	2	2
2	Leguminosas	1		1		
4	POA	1		2		1
2	Leche		1		1	



4	Aceites y grasas	1		1		2
	Azucares					



Menú

Día Lunes

omelette de verduras con frijol y pan tostado

huevos **2 piezas**
tomate **120gr**
nopal **1 taza**
cebolla cocida **¼ de taza**
pan tostado **1 pieza**
aguacate hass **1/3 de pieza**
café c/azúcar **1 taza**



Colación

Granola estándar **3 cucharadas**
plátano **½ pieza**
fresas rebanadas **1 taza**
yogur natural oikos **½ pieza**



Salteado de pollo y soya cantones acompañado de arroz

Aceite comestible **1 cucharadita**
Fajitas de pollo **30 gr**
Soya cocida **1/3 taza**
Brócoli cocido **½ taza**
Zanahoria picada **½ taza**
Pimiento rojo **½ taza**
Arroz cocido **½ taza**



Colación

Manzana picada **1 taza**
Plátano picado **½ pieza**



Leche **1 taza**
Cuernito **1 pieza**

Mollete con jamón y verduras

Bolillo s/ migajón **1 pieza**
Queso filadelfio **2 cucharadas**
Jamón **2 rebanadas**
Tomate **120 gr**
Cebolla rebanada **½ taza**
Champiñón **½ taza**





Sándwich de carne deshebrada y frijoles molidos

Lechuga **3 tazas**
Tomate **120 gr**
cebolla **½ taza**
carne deshebrada **30 gr**
pan integral **2 rebanadas**
frijol molido **1/3 taza**
mayonesa **1 cucharadita**
café **1 taza (con o sin azúcar)**



colación

leche semidescremada **1 taza**
manzana verde **1 pieza**
granola estándar **3 cucharadas**



pescado empapelado acompañado de tostadas

zanahoria **½ taza**
acelga cocida **½ taza**
champiñones cocidos **½ taza**
chicharos cocidos **½ taza**
filete de pescado **40 gr**
tostadas horneadas **4 piezas**
mayonesa **1 cucharadita**



colación

avena **1 taza**
pasas **10 piezas**
papaya **½ taza**



sopa de ejotes

ejotes **63 gr**
jitomate licuado **120 gr** y chiles secos **10 gr**(para dar color a la sopa)
pasta integral cocida **2/3 taza**
queso fresco **40gr**
aceituna verde sin hueso **16 piezas**





Menú

Miércoles



Nombre del elemento de menú

Aceites comestibles 1 cucharadita

Calabaza en julianas

Cebolla en julianas

Zanahoria en julianas

Tortillas de harina

Fajitas de carne de res



Colacion

Pan tostado 1 pieza

Pasta de cacahuates 5 cucharaditas

Fresas picadas 1 taza



Sopa de verduras con pechuga deshebrada

Zanahoria picada 1/2 taza

Calabaza cocida 1/2 taza

Chayotes 1/2 taza

Pechuga deshebrada 60 gr

Fijol molido 1/3 taza

Tostadas horneadas 4 piezas

Crema 1 cucharadita



Colación licuada de piña

Leche semidescremada 2 tazas

Piña picada 3/4 taza

Galletas marías 5 piezas



Huevos revuelto con nopal

Papaya picada

Jitomate 120gr

Cebolla 1/4 taza

Nopal 1 taza

Pan integral 2 rebanadas

Huevo 1 pieza

Aceite comestible 1 cucharadita



Menú

Día jueves



Verduras salteadas con carne deshebrada

Manzana 1 pieza

calabaza 1/2 taza

zanahorias 1/2 taza

champiñón 1/2 taza

papas fritas francesas 18 piezas

lenteja 1/2taza

carne deshebrada de ser 30 gr

aguacate hass 1/3 pieza



colacion

plátano 1/2 pieza

pan tostado

chispas de chocolate



milanesa de pollo con ensalada

lechuga 3 tazas

tomate 120gr

pepino 1 taza

arroz cocido 1/2 taza

chicharos 1/2 taza

pechuga 60 gr

aceite de oliva para aderezar 1 cucharadita



colación galletas de avena caseras

avena cocida 3/4 taza

pasas 10 piezas

leche semidescremada 1 taza

Descripción del elemento de menú.



Menú

Día viernes



Carne molida con verduras

Cebolla **1/4 taza**

Ejote **1/2 taza**

Flor de calabaza **1 taza**

Papa **1 pieza**

Carne molida **30 gr**

Aceite comestible **1 cucharadita**

Tortilla de harina **1 pieza**



Taco de soya y guacamole

Soya **1/3 taza**

Tortilla de harina **1 pieza**

Guacamole **2 cucharadas**

Pera **1 pieza**



Estofado de cerdo

Pimiento verde **1/2 taza**

Zanahoria **1/2 taza**

Espárragos **6 piezas**

Bolillo sin migajón **1 pieza**

Filete de cerdo **80 gr**

Mantequilla **1 1/2 cucharadita**



smoothie de mango

Mango **1 taza**

Leche semidescremada **1 taza**

Yogurt Oikos **1/2 pieza**

Almendra **10 piezas**

Hielo

Medianoches

Jitomate **120 gr**

Cebolla **1/4 taza**

Espinaca cocida **1/2 taza**

Medias noches **1 pieza**

Jamón **2 rebanadas**



