

## Menus

### Desayuno:

Arroz cocido  $\frac{1}{4}$  taza

Cereal de integral con pasitas

Plátano 1 pieza

Leche lala lihtg

### Comida:

Frijol molido  $\frac{1}{2}$  de taza

Bistec 30 g

Lechuga 1 taza

Chayote cocido picado

### Cena:

Apio cocido

brócoli cocido

Jugo de zanahoria  $\frac{1}{4}$  de taza