



**tema: Menús**

**nombre del alumno: Paola Isabel  
Díaz Sánchez**

**Grado: 3**

**Grupo: A**

**Materia: Nutrición**

**Nombre del docente: Daniela  
Montserrat Méndez Guillen**

	Desayuno	Colación	Comida	colación	cena
Verdura	1	2	1	1	1
Fruta		2		2	2
C y T sin grasa	1	3		4	1
C y T con grasa		1		1	
Leguminosa					
A o A mbag					
Bag					
Mag	1		1		
Aag					
Leche descremada	1				1
Semidescremada					
Entera		1		1	
Con azúcar					
A Y G sin prot	1	2	1	1	1
A y g CON prot					
Azúcar sin grasa					
Azúcar con grasa					

Desayuno: bagre frito con arroz

½ tza de arroz inflado natural, con 30g de bistec sódico con 1 cucharada de aceite de oliva acompañado de 1tza de leche descremada.

Colación; la mezcla

1tza de acelga cruda, ½ tza de brócoli cosido, con ½ tza de arándano seco con azúcar. 1/3 parte de barrita de fresa, 1/2 bísquet y ½ cuernito de queso y 2 ½ de palomitas naturales 1 tza de leche de vaca, y 9 avellanas.

Comida; ternera en tomatada

14 piezas de cacahuete, 35g de ternera, 5 piezas de tomate verde como salsa.

Colación: los chapulines

3 tza de chapulin, 1/2 taza de coliflor cosida, 1/4 de arroz cosido, 2 ½ de amaranto cosido, 1/7 de baguette, 1 tza de leche lala entera.

Cena:

1 taza de leche lala light, 15 piezas de cáhuete japonés, 1 ½ de champiñón crudo rebanado, 5 piezas de jitomate deshidratado

	Desayuno	Colación	Comida	colación	cena
Verdura	1		1		
Fruta		1		1	1
C y T sin grasa					
C y T con grasa					
Leguminosa			2		
A o A mbag					
Bag					
Mag	1		1		
Aag					
Leche descremada	1				1
Semidescremada					
Entera					
Con azúcar		1		1	
A Y G sin prot	1		1		1
A y g CON prot					
Azúcar sin grasa					
Azúcar con grasa	1			1	

Desayuno: bistec bolo acompañado de brócoli con su exquisito aderezo

½ tza de brócoli cosido, 25 g de bistec bola, 1 taza de leche soya, 1 cucharadita de aceite de bacalao, 4 cucharaditas de aderezo francés bajo en calorías

Colación:

1 taza de leche fría, 3 piezas de durazno prisco

Comida;

3 tazas de germen de alfalfa cruda, 1/2 tazas de chícharo, cosido 1 taza de frijol germinado crudo.

Colación:

½ taza de helado de café, 5 cucharadas de chispas, 1 taza de cerezas congeladas.

Cena:

½ taza de ciruela negra, 1/2 taza de leche evaporada descremada, 2 cucharas de guacamole.

(smae sistema mexicano de alimentos equivalentes)

## Bibliografía

*smae sistema mexicano de alimentos equivalentes.* (s.f.).