



**Alumno: Francisco Miguel Gómez  
Mendez.**

**Lic. . DANIELA MONSERRAT MENDEZ  
GUILLEN**

**Trabajo: Menús.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Asignatura :Nutrición.**

**3 “A”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de noviembre de 2022.

## MENU PACIENTE FEMENINO EMBARAZADA

	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
VERDURAS	1		1		1
FRUTAS	1	1	1	1	1
CYT	1			1	
LEGUMINOSAS	1/2		1/2		
AOA	1/2		1/2		
LECHE	1				
AYG	1	2		1	1
AZUCARES					

DESAYUNO: PECHUGA DE POLLO CON ARROZ Y CHAMPIÑONES.

- CHAMPIÑÓN COCIDO REBANADO
- CEREZA
- ARROZ COCIDO
- BARRITA DE FRESA
- GRIJOL COCIDO
- PECHUGA DE POLLO
- LECHE DE CHOCOLATE

COLACION : FRESAS CON CHOCOLATE

FRESAS ( 2)

ADEREZO CHOCOLATE

COMIDA : ARROZ CON CHAYOTE PICADO CON

- CHAYOTE HERVIDO
- ARROZ COCIDO
- BISTEC
- KIWI

COLACION CEREAL Y FRUTAS

- PLATANO PICADO
- CEREAL DE MAIZ .

CENA ENSALADA CON ADEREZO DE SOYA

- ACELGA COCIDA
- PEPINO
- ADEREZO DE SOYA

MENU PACIENTE 2

VERDURAS	1		2	1	
VERDURAS	1	1		1	1
CYT	1		1	1	1
LEGUMINOSAS	1		1		
AOA					
LECHE	1				1
AYG	1	1	2		1

AZUCARES	1/2		1/2		
----------	-----	--	-----	--	--

DESAYUNO ARROZ CON CALABAZA CON FRIJOL ACOMPAÑADO DE PLATANO PICADO

- CALABAZA PICADA COCIDA
- ARROZ COCIDO
- FRIJOL COCIDO
- LECHE DE SABOR BAJA EN AZUCAR
- UNA CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- PLATANO PICADO
- UNA CUCHARADA DE ADEREZO DE MAIZ

COLACION ENSALADA DE MANZANA

- MANZANA PICADA
- ADEREZO DE MAIZ

COMIDA SOPA DE VERDURAS CON ARROZ

- PAPA COCIDA
- ZANAHORIA PICADA COCIDA
- ARROZ COCIDO
- EJOTE
- ACEITE DE OLIVA

COLACION ACELGA CON ARROZ ACOMPAÑADO DE FRESA

- ACELGA COCIDA
- FRESAS
- ARROZ

CENA CEREAL CON FRUTA

- PERA PICADA
- CEREAL DE MAIZ
- LECHE
- ADEREZO DE SOYA