



Nicole Yuliveth García Guzmán

Daniela Monserrat Méndez

Menú

Nutrición

Tercer semestre

“B”

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de noviembre del 2022



menu



Desayuno

Avena y Más

(cereales y t) → **AVENA** Cocida (40gr)

(frutas) (en pequeñas porciones) → **Platano** picado(1/2)

Mango picado (1/2)

(Leche semidescremada) → “Leche Lala Extracalcio Semidescremada”(3/4 de taza)

Canela(1.3gr)

Vaso Agua natural.



Colación 1

Bites de Manzana canela

Manzana al vapor (1/2 o de 3 a 4 pedazos) con canela (1.3 gr)

Vaso de agua natural.



Comida

Pasta

Spaghetti (150 gr)

Para sofreír → Pimiento rojo 1

Cebolla (1/2) Aceite de oliva

1 taza de jugo de tomate

Como topping acelga picada cocida (50gr) y (100gr) de un filete de pescado

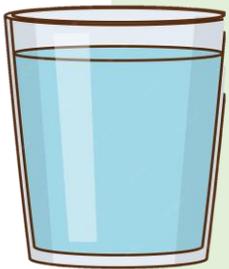
Acompañado de 1 vaso de agua de pepino con limón y chia

Pepino (1)

Limón (4)

Chia(1 cucharada)

Azucar(8 gr)





Menu



Colación 2

Gelatina

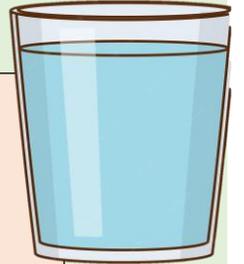
Gelatina de agua ejem: fresa, limón u otras (1 sobre y puede usarse en la cena)

(picar la gelatina en cuadritos)

Acompañada con una taza de yogurth lala natural

Y una cuchara de miel como topping

Vaso de Agua natural



Cena

Quesadillas

Tortillas de maíz suaves(2) queso mozzarella (1 rebanada c/u)

(opcional 1 rebanada de jamón (cada quesadilla)

Salsa de jugo de tomate

Jugo de naranja natural Azucar(4gr)

