

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Campus Comitán

Licenciatura de Medicina Humana

PASIÓN POR EDUCAR

Trabajo: Menú

Alumno: Rosario Lara Vega

Semestre: 3° Grupo: C

Materia: Nutrición

Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Menú:

Desayuno:

- 1) Huevo revuelto con jamón ahumado (Aceite de oliva)
- 2) Champiñón cocido rebanado
- 3) Yogurt natural con kiwi y frutos secos
- 4) Jugo de mango

Colación 1:

- Jugo de coco y frambuesas

Comida:

- 1) Espagueti con espinacas cocida (Aceite de oliva)
- 2) Milanesa de pollo (Aceite de oliva)
- 3) Lechuga
- 4) Tomate
- 5) Pepino
- 6) Nopal cocido
- 7) Agua de limón

Colación 2:

- Galleta de avena con pasas
- Leche lala vive sin colesterol con omega 2

Cena:

- 1) Cuernitos de manzana
- 2) Jugo de mamey
- 3) Papaya con granola y yogurt natural

BIBLIOGRAFIA:

(N.d.). Retrieved November 17, 2022, from

[http://file:///C:/Users/hp/Desktop/LIBROS%203RO/NUTRICION/SM
AE.pdf](http://file:///C:/Users/hp/Desktop/LIBROS%203RO/NUTRICION/SM
AE.pdf)