

RECORDATORIO DE 24 HRS

NOMBRE: Julissa Rodas

FECHA: 07/Nov/2022

	HORA	ALIMENTOS	PORCIONES
DESAYUNO	7:15 am	Huevo con jamón y una taza de café	2 huevos 4 tortillas 1/2 rebanada de jamón 1 taza de café
COLACIÓN	10:00 am	Sincronizadas de quesillo con jamón	3 piezas de tortillina
ALMUERZO	4:00 pm	Ensalada de atún con lechuga, tomate y cebolla morada	1/2 lata de atún 1/4 de tomate 1/4 de cebolla 1/4 de lechuga 3 tostadas
COLACIÓN			
CENA	9:00 pm	Empanadas de quesillo con curtido	4 piezas

NOMBRE:

Julissa Rodas

FECHA:

08/Nov/2022

	HORA	ALIMENTOS	PORCIONES
DESAYUNO	10:20 am	Empanadas de quesillo con queso y crema	4 piezas
COLACIÓN	12:40 pm	Sabritas cheetos	1 bolsa
ALMUERZO	4:00 pm	Carne de bistec con tomate y cebolla, acompañado de espagueti	1/4 de bistec 15 g de tomate y cebolla 1/4 de espagueti
COLACIÓN			
CENA	10:30 pm	Hot dog de salchicha con pollo	1 pieza

NOMBRE:

Julissa Rodas

FECHA:

09/Nov/2022

	HORA	ALIMENTOS	PORCIONES
DESAYUNO	7:15 am	Huevo estrellado con una taza de café	2 huevos 2 tortillas 1 taza de café
COLACIÓN	10:00 am	Sincronizadas de quesillo y jamón Sandía y uvas	4 piezas de tortillina 1/4 de sandía picada 4 uvas pequeñas
ALMUERZO	4:00 pm	Pollo con arroz y tostadas	1 pieza de pollo (muslo) 1/4 de arroz 3 tostadas
COLACIÓN	7:00 pm	Carlotta	1 rebanada
CENA	12:30 pm	Huevos revueltos	1 huevo 2 tortillas

NOMBRE:

Julissa Rodas

FECHA:

10/Nov/2022

	HORA	ALIMENTOS	PORCIONES
DESAYUNO	8:45 am	Pan con café	1/2 vaso de café 1 pan
COLACIÓN	10:00 am	Piña picada	1/4 de taza
ALMUERZO	2:00 pm	Torta de carnes frías con un vaso de agua de piña	1 torta 1 vaso de agua
COLACIÓN			
CENA	8:30 pm	Huevos con jamón y una taza de café	2 huevos 3 tortillas 1 taza

NOMBRE:

Julissa Rodas

FECHA:

11/Nov/2022

	HORA	ALIMENTOS	PORCIONES
DESAYUNO	9:00 am	Huevos estrellados y una taza de café	2 huevos 2 tortillas 1 taza
COLACIÓN	11:00 am	Guineo y helado de chocolate	1 pieza de guineo 1 taza de helado
ALMUERZO	2:00 pm	Caldo de pollo con verduras y un vaso de agua	1 tazón de caldo 1 pieza de pollo (pierna) 1/4 de verdura picada (papa y zanahoria) 1 vaso de agua
COLACIÓN			
CENA	6:30 pm	Hot dog de salchicha con pollo	1 hot dog