



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Menú
TRABAJO

Nutrición en el embarazo y lactancia
MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.
ALUMNO

Hernández Figueroa Italia Yamileth
DOCENTE

4to Cuatrimestre de nutrición.
CURSO

Tapachula, Chiapas; Sabado 02 de Noviembre de
2023

DESAYUNO:

- 150 ml de leche
- 20 gr de zanahoria en rodajas
- 20 gr de pechuga de pollo asada
- 20 de arroz blanco

COLACIÓN 1:

Trocitos de manzana con un poco de Yogurth.

COMIDA:

- 5 Cucharadas de frijol
- 20 GR de bisteck en trocitos
- 20 gr de spaguetti
- 150 ml de leche.

COLACIÓN 2

Trocitos de pera (media pera)

CENA:

Sopa:

- 20 gr de pollo
- 20 gr de chayote
- 1 tortilla
- 150 ml de leche

Nota: todas las bebidas deberán ir acompañadas con agua purificada