MENÚ ESCOLAR

• ALIMENTACIÓN SALUDABLE •

¡Comemos rico, crecemos sanos!

DÍA: LUNES

MEDIA MAÑANA



CROISSANT



CON MILO



MANZANA

ALMUERZO

1



SOPA DE GUINEO

2



ARROZ CON ZANAHORIA

3



SOLOMITO ASADO

4



TA DE COLIFLOR

5



ENSALADA DE PEPINO



JUGO



POSTRE DE LIMÓN

TABLA NUTRICIONAL

Aproximado por porción

Energía (kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Fibra (g)	Sodio (mg)

Powered by CamScanner

MENÚ INFANTIL

DÍA: MARTES

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¡Comemos rico, crecemos sanos!

MEDIA MAÑANA



AREPA DE YUCA CON QUESITO



CHOCOLATE



PERA

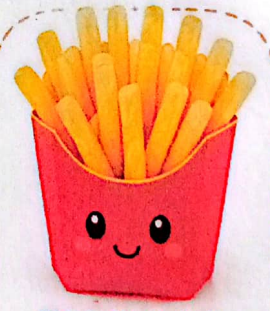
ALMUERZO



CREMA DE AHUYAMA



ARROZ CON POLLO



PAPA A LA FRANCESA



GELATINA

POSTRE

CARTA NUTRICIONAL

(Aproximado por porción)

NUTRIENTES	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	GRASA (g)	FIBRA (g)	SODIO (mg)
MEDIA MAÑANA	350	9	58	11	3	150
ALMUERZO	560	24	72	16	5	280
POSTRE	120	1	28	0	0	30

Este menú aporta energía, nutrientes y sabor para un mejor aprendizaje y desarrollo.

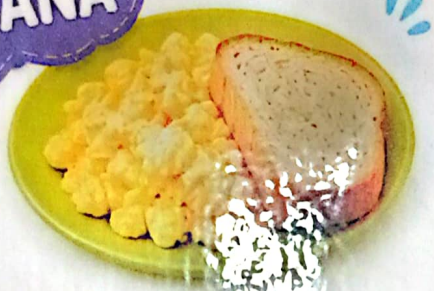
Powered by CamScanner

MENÚ INFANTIL

¡Comemos rico, crecemos sanos!

DÍA: MIÉRCOLES

MEDIA MAÑANA



HUEVOS CON PAN



AGUA DE PANELA



GRANADILLA

ALMUERZO



SOPA DE TORTILLA



SOLOMO DE CERDO EN SALSA DE TOCINETA



ARROZ BLANCO



TORTA DE CHOCOLO



JUGO DE GUAYABA

CARTA NUTRICIONAL

NUTRIENTES (Aproximado por porción)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	GRASA (g)	FIBRA (g)	SODIO (mg)
MEDIA MAÑANA	320	14	55	8	3	120
ALMUERZO	650	32	75	18	4	480
TOTAL DEL MENÚ	970	46	130	26	7	600

Este menú aporta energía, nutrientes y sabor para un mejor aprendizaje y desarrollo.

Powered by CamScanner

MENÚ INFANTIL

¡Comemos rico, crecemos sanos!

DÍA: JUEVES

MEDIA MAÑANA



EMPANADAS



JUGO DE MANGO



NARANJA

ALMUERZO



FRIJOLES



ARROZ BLANCO



CARNE MOLIDA



MORCILLA



TAJADAS



JUGO DE LULO



PUDÍN DE CHOCOLATE

Este menú aporta energía, nutrientes y sabor para un mejor aprendizaje y desarrollo.

TABLA NUTRICIONAL (Aproximado por porción)

NUTRIENTES	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	GRASA (g)	FIBRA (g)	SODIO (mg)
MEDIA MAÑANA	320	6	45	11	3	120
ALMUERZO	780	34	98	25	9	620
POSTRE	180	4	24	6	1	80

Powered by CamScanner

MENÚ INFANTIL

¡Comemos rico, crecemos sanos!

DÍA: VIERNES

MEDIA MAÑANA

Alimentos variados para niños saludables y felices

1



PALITO DE QUESO

2



AVENA

3



BANANO

TABLA NUTRICIONAL

NUTRIENTES (Aproximado por porción)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	GRASA (g)	FIBRA (g)	SODIO (mg)
MEDIA MAÑANA	320	12	45	12	3	150
% VALOR DIARIO APROXIMADO*	16%	16%	15%	18%	12%	6%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 kcal.
Tus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de tus necesidades energéticas.

Powered by CamScanner