Menú Semanal

Colegio Reggio Emilia

Comida saludable, niños felices

Martes

Media Mañana

- Palito de queso
- Milo
- Pera



Almuerzo

- Sopa de verduras
- Solomo de res encebollado
- Arroz blanco
- Papa en casco
- Ensalada de remolacha
- Jugo de mango
- Gansito



Tabla nutricional estimada por porción

Energía (kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Fibra (g)
720	28	95	20	8

Miércoles

Media Mañana

- Huevo rancheros
- Pan de maíz
- Chocolate
- Manzana verde



Almuerzo

- Sopa de garbanzo
- Arroz con zanahoria
- Cañón de cerdo asado
- Torta de coliflor
- Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
- Jugo de maracuyá
- Postre Milo



Tabla nutricional estimada por porción

Energía (kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Fibra (g)
690	30	92	22	9

Jueves

Media Mañana

- Arepa de yuca con quesito
- Jugo de guayaba y piña



Almuerzo

- Frijol
- Arroz blanco
- Chicharrón y chorizo
- Tajadas
- Pico de gallo
- Jugo de mora
- Frunas



Tabla nutricional estimada por porción

Energía (kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Fibra (g)
780	29	105	26	10

Viernes

Media Mañana

- Perro caliente
- Jugo tropical
- Mango



¡Buen provecho!

