Menú Semanal

Colegio Reggio Emilia

Alimentación saludable para grandes momentos

Martes

Media Mañana

- Pan de queso
- Milo
- Mango



Almuerzo

- Crema de cebolla
- Costilla de cerdo en salsa BBQ
- Arroz blanco
- Papa chorreada
- Ensalada caliente
- Jugo de lulo
- Postre de chocolatina



Tabla nutricional estimada por porción

Energía (kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Fibra (g)
720	28	96	24	8

Miércoles

Media Mañana

- Huevos con pan
- Chocolate
- Piña



Almuerzo

- Sopa de lentejas
- Pierna de cerdo
- Arroz con zanahoria
- Torta de banano
- Ensalada de repollo, zanahoria y tomate
- Jugo de piña
- Gelatina



Tabla nutricional estimada por porción

Energía (kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Fibra (g)
710	27	95	22	9

Jueves

Media Mañana

- Empanada
- Jugo tropical
- Mandarina



Almuerzo

- Frijoles
- Arroz blanco
- Chicharrón y chorizo
- Patacón
- Jugo de mora
- Postre de mora



Tabla nutricional estimada por porción

Energía (kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Fibra (g)
730	32	98	26	10

Viernes

Media Mañana

- Panque con Nutella
- Miel, fresas, banano y jugo de naranja



Tabla nutricional estimada por porción

Energía (kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Fibra (g)
560	16	72	18	6

¡Comer bien también es aprender!

Ingredientes frescos y de calidad

Preparaciones caseras

Variedad de alimentos

Porciones adecuadas

Una alimentación balanceada para un mejor aprendizaje