

CENTRO HAPPY KIDS

SERVICIO DE COMEDOR

La nutrición se refiere a todo lo que su hijo come y bebe. El cuerpo de su hijo usa los nutrientes de los alimentos para funcionar apropiadamente y mantenerse sano.

Los nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. En las cantidades correctas, estos nutrientes le dan a su hijo la energía para crecer, aprender y estar activo.

Una mala nutrición puede causar problemas de salud, sobrepeso y obesidad.



MINUTA PATRÓN

PRIMERA SEMANA:

LUNES:

Carne en Bistec, Arroz de Ajo, Plátano Asado, crema de lenteja y jugo de frutas .

MARTES: Arroz de Pescado, Crema de Ñame, Ensalada Verde, Patacón y Jugo de Frutas.

MIÉRCOLES:

Arroz Verde, Cerdo en Salsa de Ciruela, Crema de Brócoli, Puré de Papa y jugo de frutas .

JUEVES:

Pollo Sudado, Arroz de Zanahoria, Ensalada Verde, Crema de Ahuyama y jugo de frutas.

VIERNES:

Albóndiga, arroz de coco, Ensalada de payasito, plátano al horno, crema de tomate y jugo de fruta .

SEGUNDA SEMANA:

LUNES:

Carne gulasch, arroz de zanahoria, tajadas fritas, crema de verduras y jugo de frutas .

MARTES:

Chuzo Mixto, arroz Blanco, Ensalada Fresca, Papas Chirriadas, crema de ñame y jugo de frutas.

MIÉRCOLES:

Pechuga grille, arroz verde, palitos de yuca, crema de zanahoria y jugo de frutas.

JUEVES:

Carne desmechada, arroz de palito, crema de coliflor , papitas criollas y jugo de frutas.

VIERNES:

Arroz de trifásico, ensalada Fresca, crema de Ahuyama , pan francés y jugo de frutas.

TERCERA SEMANA:

LUNES:

Pastas con carne, pan francés, crema de Lentejas y jugo de frutas.

MARTES:

Carne en posta, Arroz de verdura, crema de ñame, plátano melado y jugo de frutas

MIÉRCOLES:

Arroz con pollo, ensalada fresca, pan francés, crema de frijol rojo y jugo de frutas.

JUEVES:

Carne molida, arroz de palito, tajadas amarillas, crema de verduras y jugo de frutas .

VIERNES:

Cerdo en salsa, arroz de coco, crema de ahuyama, patacón, ensalada fresa y jugo de fruta.