

Menú Saludable

Comidas/Días	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno	Batido de avena con fresas	Waflex de avena con miel	2 huevos duros y 3 rodajas de palta	Yogurt griego con granola	Leche con cereales y frutas frescas	Batido de platano con leche	Leche con cereales
	2 huevos duros	1 vaso de leche	Zumo de naranja	rebanadas de queso fresco	Tortilla de huevos con espinacas	Rebanadas de pan con mermelada	Pan con queso
Media mañana	1 fruta	1 fruta	1 fruta	1 fruta	1 fruta	1 fruta	1 fruta
	Yogurt	Zumo de naranja	Yogurt	Zumo de manzana	Yogurt	Zumo de manzana	Yogurt
Almuerzo	Ensalada de verduras	Ensalada fresca	Ensalada de verduras	Ensalada de atún	Ensalada fresca	Ensalada fresca	Sopa de verduras
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz con pollo	Carne sancochada salteada con verduras
	pollo a la plancha o parrilla	Pescado frito	Carne a la parrilla	Pollo al horno	Pescado frito		Arroz
Merienda	Leche o similar	Rebanadas de queso	Choclo con queso	leche o similar	Leche o similar	Trozos de queso con jamón	Jugo de platano
	1 fruta	1 fruta	1 fruta	1 fruta	1 fruta	1 fruta	1 fruta
Cena	Ensalada de verduras	1 trozo de choclo sancochado	Pan con tomate al horno	Ensalada de verduras	Ensalada de pastas	Ensalada de atun	Ensalada de verduras
	Pollo a la plancha o parrilla(porción pequeña)	Pescado frito	Carne a la parrilla(porción pequeña)	Pollo al horno	Pescado frito	Pollo frito	Carne sancochada salteada

Ciencia y Tecnología
Renzo Vargas Lizama
6to B