

Menú Semanal Para Niños

Comidas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Parfait de yogurt y berries	1 o 2 waffles con berries + 1/2 taza de leche o de jugo vegetal V8	2 tostadas + 1 porción de palta + 1 huevo revuelto	Avena con leche de almendras	Ensalada de frutas + 1 tostada con queso	1 taza de cereal con leche y berries	Smoothie con piña, banana, y jugo V8 de zanahoria y mango
Snack Mañana	1/2 taza de Goldfish	1 banana	1/2 taza de frutillas	1/2 taza de uvas	1/2 taza de Goldfish	1 manzana	1 banana
Almuerzo	Quesadilla de pollo y queso + brócoli	Puré de papas + zanahoria + carne al jugo	1 porción de pizza + ensalada de brócoli	Sandwich con atún, tomate, y espinacas	Macarrones con queso	Pollo asado con couscous y tomate	Hamburguesa de salmón con tomate y lechuga
Snack Tarde	1 manzana	1/2 taza de Goldfish	1 banana	1/2 taza de Goldfish	1/2 taza de frutillas	1/2 taza de uvas	1 yogurt
Cena	Pescado tilapia con papas al horno + ensalada de lechuga	Spaguetti Campbell's Os + ensalada de brócoli	Bolitas de pollo con crema de champiñones Campbell's + arroz	Hamburguesa de lentejas + una ensalada verde	Bolitas de carne con crema de tomate + porotos verdes + trigo mote (barley)	Quesadilla de jamón y queso + ensalada verde	Pasta con carne y salsa de tomate

- ✓ Incentivar el consumo de agua
- ✓ En los desayunos, ideal agregar 1 taza de leche cada día