



LUNES
17
SEPTIEMBRE

Menú Dieciochero

Desayuno:

- Jugo de fruta o una fruta
- Lácteo descremado (yogur, leche)
- Medio pan con agregado **(400 calorías en total)**



Almuerzo:

- 1 empanada de pino **(450 calorías)**
- 1 copa de vino **(84 calorías)** o
1 cerveza de 300cc **(120 calorías)**
- 1 vaso de bebida light
- Ensalada surtida: tomate, lechuga, apio, zanahoria **(70 calorías)**
- Trozo de carne + 1 papa cocida **(400 calorías)**
- Postre: Tuti fruti: manzana, plátano, naranja **(212 calorías)**



Cena:

- Trozo de carne + ensalada
- 1 vaso de bebida light
- 1 fruta **(120 calorías)**

