



MARTES  
**18**  
SEPTIEMBRE

# Menú Dieciochero

## Desayuno:

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



## Almuerzo:

- 1 choripán en media marraqueta **(287 calorías)**
- 1 cucharada de pebre **(20 calorías)**
- 1 copa de vino **(84 calorías)** o 1 cerveza de 300cc **(120 calorías)**
- 1 vaso de bebida light
- 2 anticuchos de carne y pollo **(300 calorías)**
- Ensalada chilena **(90 calorías)**
- Un vaso de mote con huesillos **(260 calorías)**. Preparar sin azúcar, con edulcorante artificial.



## Cena:

- Un trozo de pollo (trutro largo, corto o pechuga) con ensaladas
- 1 vaso de bebida light
- 1 fruta **(120 calorías)**

