



MIÉRCOLES

19

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 **(450 calorías)**
- Trozo de carne con arroz **(514 calorías)**
- Ensalada surtida **(70 calorías)**
- 1 copa de vino **(84 calorías)** o 1 cerveza de 300cc **(120 calorías)**
- 1 porción de helado de frutas en agua **(120 calorías)**



Cena:

- 1 sandwich de pollo con palta y tomate **(450 calorías)**
- 1 vaso de bebida light
- 1 fruta **(120 calorías)**

