



Esperanza para la Familia®



NUTRICIÓN  
CLÍNICA  
LN. KARLA TALAMAS

## Menú para niños de 6 años

### DESAYUNO

<b>Miguitas con huevo</b> 1 huevo revuelto con 2 tortillas de maíz, tomate, cebolla ½ T frijoles Licuado con 1T leche y 1T papaya	<b>Torreas</b> 2 pan integral pasado por 1 huevo con canela, 1C coco vainilla, en el sartén. 2C miel ½ plátano en rebanadas con ¾ T yogurt	<b>Avena con canela</b> ½ T avena con 1T leche, canela, vainilla, 1 manzana, 1C miel de abeja, 4C amaranto, 1C cacahuate en cuadritos.	<b>Huevo con calabacitas</b> 1 huevo revuelto con calabacitas y tomate. ¼ aguacate 2 tortillas 1 plátano en licuado con 1T leche	<b>Burritos de frijoles</b> 2 Tortillas con ½ T de frijoles guisados, tomate en cuadritos y queso rallado. 1T sandia con ¾ T yogurt natural	<b>Hotcakes de avena y plátano</b> 3/4 T avena, 1 plátano, 1 huevo, vainilla, canela, 1/3 T leche. 2C miel de abeja	<b>Sándwich</b> 2 pan integral con 1 rebanada de jamón de pavo y 1 de queso, 1C mayonesa. 1T leche 1T piña
--	---	---	--	---	---	---

### COLACION

<b>Mango</b> ½ mango	<b>Piña</b> 1 taza de piña	<b>Ciruelas</b> 2 ciruela	<b>Papaya</b> 1 taza de papaya	<b>Naranja</b> 1 naranja	<b>Mandarina</b> 1 mandarina
-------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	---------------------------------

### COMIDA

<b>Fajitas de pollo</b> 90g Pechuga de pollo en fajitas con cebolla, ajo, morrón, calabacita y salsa de tomate. 1 tortilla ½ T arroz Brócoli al vapor con 1C mantequilla 1 manzana	<b>Cortadillo</b> 90g Carne de res en trozos con pimiento, champiñón, tomate, cebolla, zanahoria, chayote. 1 tortilla ½ papa Nopalitos a la mexicana con 1C pepita 1 pera	<b>Pescado empanizado con avena</b> 90g de pescado pasado por huevo y empanizado con avena molida, sal y pimienta. 1 tortilla ½ elote Calabacitas con 1C crema baja en grasa 1 durazno	<b>Caldo tlalpeño</b> Caldo de 90g de pechuga de pollo con calabaza, chayote, apio, morrón, cilantro, ¼ aguacate, 30g panela, chipotle, ½ T garbanzo, 1 tortillas 3 guayabas	<b>Filete de pescado a la mexicana</b> 90g filete de pescado a la plancha, cubierto de nopalitos con pico de gallo. 1 tortilla ½ betabel Caldo de verduras 2 tunas	<b>Pollo con calabacita</b> 90g Pechuga de pollo en salsa de tomate con calabacitas en cuadritos, 2C elote, ajo y cebolla. 1 tortilla ½ T pasta integral Chayotes a la francesa ½ toronja	<b>Picadillo</b> 90g Carne molida magra con calabaza, zanahoria, cebolla, chayote y tomate ½ camote ½ T arroz ¼ aguacate Espinacas con pico de gallo ½ plátano
---	--	---	--	---	--	--

### COLACION

<b>Palomitas</b> 2T palomitas	<b>Galletas de avena</b> 3 galletas avena	<b>Sandia</b> 1 T sandia	<b>Pan de plátano</b> 1 reb pan plátano	<b>Galletas marías</b> 4 galletas marías	<b>Melón</b> 1 T melón
----------------------------------	--	-----------------------------	--	---	---------------------------

### CENA

<b>Atún a la mexicana</b> 90g Atún con tomate, cebolla, cilantro, pepino, lechuga, 7 aceitunas, 2 tostadas	<b>Enfrijoladas</b> 2 Tortillas de maíz calientes y pasadas por ½ T frijoles guisados y 60g queso rallado.	<b>Tostadas de pollo</b> 2 Tostadas horneadas con 90g pollo, tomate, lechuga, ¼ aguacate.	<b>Chilaquiles</b> 2 tostadas ó totopos, 30g queso, salsa de tomate, 60g pechuga de pollo, 1C crema	<b>Frijoles charros</b> 1 T frijoles de la olla con cilantro, tomate, cebolla, queso rallado	<b>Ensalada de garbanzos</b> 1T Garbanzos cocidos y revueltos con tomate, cilantro, morrón, limón	<b>Quesadillas</b> 2 tortillas de maíz con 90g queso, tomate, cebolla y espinacas.
---	---	--	--	---	--	---

