



## ¿Cómo organizar la alimentación diaria de la familia?



Te sugerimos distribuir las cantidades de alimentos recomendadas en cinco momentos durante el día, para cubrir las necesidades de energía y nutrientes de cada integrante de la familia.

### Desayuno:

- ★ Bebida con leche
- ★ Proteína
- ★ Cereal
- ★ Fruta



### Media mañana / Media tarde:

- ★ Bebida con leche o agua
- ★ Cereal
- ★ Fruta



### Almuerzo / Comida

- ★ Fruta
- ★ Proteína
- ★ Verduras
- ★ Cereales
- ★ Raíces, tubérculos o plátanos



# Menú



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Desayuno

Bebida achocolatada  
Pollo con maíz  
y hogao  
Mogolla integral  
Agua

Bebida láctea  
Huevos revueltos  
Galleta  
Mandarina

Granola con yogur  
Huevo frito  
Pan  
Granadilla  
Agua

Sorbete de mango  
Queso  
Croissant  
Manzana  
Agua

Bebida con leche  
Huevo cocido  
Mogolla integral  
Pera picada  
Agua

Chocolate  
Queso campesino  
Pan  
Banano  
Agua

Bebida con leche  
Huevos revueltos  
Tostadas  
Papaya  
Agua

Media mañana

Avena con leche  
Torta  
Fruta entera

Bebida láctea  
Galleta  
Fruta entera

Kumis  
Torta de queso  
Agua

Leche  
Ponqué  
Agua

Yogur  
Sánduche  
con queso  
Agua

Piña porcionada  
Barra de cereal  
con frutas  
Agua

Bebida láctea  
Croissant  
con queso  
Bebida láctea

Almuerzo

Pollo en salsa  
Pasta  
Plátano frito  
Ensalada de espinaca  
y fresa  
Jugo de durazno

Carne asada  
Arroz con espinaca  
Papa al vapor  
Salpicón  
Agua

Carne de cerdo  
a las finas hierbas  
Arroz con zanahoria  
Plátano cocido  
Arveja salteada  
Jugo de fresa

Pollo con salsa  
de champiñón  
Arroz blanco  
Papa campesina  
Ensalada  
de remolacha  
Jugo de piña

Carne de res  
en salsa criolla  
Arroz con fideos  
Papa criolla frita  
Guacamole  
Jugo de lulo

Frijol y carne  
de res molida  
Arroz  
Plátano frito  
Ensalada de aguacate  
Jugo de maracuyá

Pollo en salsa  
con verduras  
Arroz con plátano  
Puré de papa criolla  
Ensalada  
de zanahoria  
Jugo de durazno

Media tarde

Torta de zanahoria  
Leche

Fruta entera  
Queso

Bebida láctea  
Galleta

Mix de fruta picada  
Agua

Yogurt con granola  
Agua

Jugo natural  
Galleta o tajada  
de pan integral

Queso  
Bocadillo

Cena

Arepa integral  
mediana con queso  
y rodajas de tomate  
Agua

Sánduche de queso,  
pollo desmechado  
y tomate  
Agua

½ taza de pasta con  
queso, albóndiga y  
calabacín  
Agua

½ taza de arroz  
integral con  
pedacitos de carne  
y habichuela  
Agua

Ensalada de papa  
con pollo  
Agua

2 tostadas integrales  
con atún y cebolla  
picada  
Agua

Trocitos de pescado  
½ taza de arroz  
palitos de zanahoria



Menú

Menú

Menú

Menú