
































































MENÚS SUGERIDOS

El contenido de la caja de alimentos permite preparar la mayoría de los menús propuestos.

	MENÚ # 1	MENÚ # 2	MENÚ # 3	MENÚ # 4
DESAYUNO	 1 Galletón avena manzana (niños/jóvenes).  6 Galletas de agua con mermelada. 	 1 Galletón avena manzana (niños/jóvenes).  6 Galletas de agua con mermelada. 	 1 Pan pita.*  1 Taza de leche, té o café. 	 1 Pan pita.*  1 Taza de leche, té o café. 
	COLACIÓN	 1 Porción de frutos secos.  1 Puré de frutas (niños pequeños).	 1 Porción de frutos secos.  1 Puré de frutas (niños pequeños).	 1 Porción de frutos secos.  1 Puré de frutas (niños pequeños).
ALMUERZO		 2 Cajas de lentejas, garbanzos o porotos.	 Arroz con atún (1 lata). 	 Fideos con salsa de tomate y carne. 
	ONCE	 6 Galletas de agua con mermelada. 	 6 Galletas de agua con mermelada. 	 1 Galletón avena manzana (niños/jóvenes).  6 Galletas de agua.  1 Taza de leche, té o café. 
CENA		 1 Lata de atún con fideos y ensalada lista para servir. 	 1 Lata de mariscos surtidos en agua con arroz y ensalada lista para servir. 	 Arroz con carne. 

* Pan Pita o Churrasca: Preparar con harina, aceite y sal.

	MENÚ # 5	MENÚ # 6	MENÚ # 7
DESAYUNO	 1 Pan pita.*  1 Taza de leche, té o café.	 1 Galletón avena manzana (niños/jóvenes).  6 Galletas de agua.  1 Taza de leche, té o café.	 1 Galletón avena manzana (niños/jóvenes).  6 Galletas de agua.  1 Taza de leche, té o café.
COLACIÓN	 1 Porción de frutos secos.  1 Puré de frutas (niños pequeños).	 1 Porción de frutos secos.  1 Puré de frutas (niños pequeños).	 1 Porción de frutos secos.  1 Puré de frutas (niños pequeños).
ALMUERZO	 Fideos con pollo.	 Arroz con pollo.	 2 Cajas de lentejas, garbanzos o porotos con arroz.
ONCE	 1 Galletón avena manzana (niños/jóvenes).  6 Galletas de agua.  1 Taza de leche, té o café.	 1 Pan pita.*  1 Taza de leche, té o café.	 1 Pan pita.*  1 Taza de leche, té o café.
CENA	 Puré con pollo.	 1 Lata de mariscos surtidos en agua con fideos y ensalada lista para servir. 	 Fideos con salsa de tomate y carne. 