

LUNCHES DE LA SEMANA semana 1



Día 1

- Pasta fría con zanahoria y pepino rallado, aderezado con limón y soya. Acompañado con ¼ de pechuga de pollo asada.
- Yogurt



Día 2

- Hamburguesita de carne molida con queso amarillo y ketchup
- Palomitas
- Cóctel de frutas en jugo de naranja



Día 3

- Atún con chícharos y zanahorias aderezadas con mayonesa
- Galletas saladas
- Fresas o manzana verde cubiertas de queso crema, espolvoreadas con azúcar morena



Día 4

- Jícama cortada con figuritas. Limón, sal y chile piquín
- Sándwich de figuritas con pan integral, guacamole y queso panela
- Plátano con chocolate líquido



Día 5

- Esquites
- Esquites
- Una pieza de fruta fresca