

PLAN NUTRICIONAL DE 1100 CALORIAS

DESAYUNO



- ✓ LACTEOS 1 RACIÓN cuadro 1
- ✓ PROTEINA ANIMAL 1 RACIÓN cuadro 2
- ✓ ACEITE ½ CUCHARADITA cuadro 9
- ✓ FRUTA 1 RACIÓN cuadro 4
- ✓ HARINAS Y PASTAS 1 RACIÓN cuadro 5
- ✓ CUADRO 3 Y 8 A LIBRE DEMANDA

6hrs +/- 1

COLACIÓN (cuadro 3 y 8)

COMIDA



- ✓ FRIJOLES COCIDOS ½ TAZA cuadro 7
- ✓ PROTEINA ANIMAL 1 RACIÓN cuadro 2
- ✓ VEGETALES I 1 PLATO cuadro 3
- ✓ VEGETALES II ½ RACION cuadro 6
- ✓ ACEITE 1 CUCHARADA cuadro 9
- ✓ FRUTA 1 Y ½ RACIONES cuadro 4
- ✓ HARINAS Y PASTAS ½ RACIÓN cuadro 5
- ✓ CUADRO 3 Y 8 A LIBRE DEMANDA

6hrs +/- 1

COLACIÓN (cuadro 3 y 8)

CENA



- ✓ LACTEOS 1 RACIÓN cuadro 1
- ✓ PROTEINA ANIMAL 1 RACIÓN cuadro 2
- ✓ ACEITE ½ CUCHARADITA cuadro 9
- ✓ FRUTA 1 RACIÓN cuadro 4
- ✓ HARINAS Y PASTAS 1 RACIÓN cuadro 5
- ✓ CUADRO 3 Y 8 A LIBRE DEMANDA

Grupo de alimento	Raciones al día
Lácteos	2
Proteína animal	3
Aceite	2
Fruta	3 ½
Leguminosas	1
Vegetales I	Libre demanda
Vegetales II	½

Alimentos prioridad:
Aceite de Olivo y Stevia

Ubicaciones:

1. Blvd. Quetzalcóatl Mz. 441 Lt 35. Cd. Azteca 3ª Secc. Ecatepec Edo. Méx. A 3 cuadras del metro Cd. Azteca.
2. Norte 170 No. 566-B, Col. Pensador Mexicano, a 1 cuadra del metro Oceania.
3. Cerrada de José Alvarado número 13, Colonia Roma Norte, Delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México. 1 cuadra atrás de Sears Insurgentes.
4. Cafetales No. 250. Col. Magisterial Coapa, Del. Tlalpan, C.P. 14330, Ciudad de México, enfrente de la acuática Nelson Vargas y a un costado de los salones Terranova.

Teléfonos:

71 55 55 86 , 73 08 83 64

