# Jueves

**Menú para 4 integrantes**: 2 niños menores de 12 años y 2 adultos.
**Desayuno:** 566 Kcal. **Comida:** 625 Kcal. **Cena:** 413 Kcal.
**Costo total del menú para 4 personas:** $80.34
**Costo total del menú por persona:** $ 20.09

| Tiempo de comida | Menú (Medida casera por persona) | Cantidad (gramos o ml) | Aporte nutrimental | Producto seleccionado: Producto | Marca | Presentación | Del 27 al 31 de Agosto | Precio por gramo, mililitro | Total x persona 20.09 | Total menú 80.34 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Desayuno | Enfrijoladas | | Este menú al incluir leche y derivados como queso, proporcionando calcio y proteínas de orígen animal. En cuanto a la sandía, esta tiene fibra, agua y vitaminas. En el caso de los frijoles aportan hierro. Las galletas tienen en su composición hidratos de carbono, que proporcionan energía. | | | | | | | |
| | Frijoles cocidos de la olla 1/2 tza | 35 | | Frijoles | La sierra | Entero bayo lata 560 Gr | 11.72 | 0.02 | 0.73 | |
| | Tortilla de maiz 2 pzas | 60 | | Tortillas de maiz | | Granel 1 Kg | 11.73 | 0.01 | 0.70 | |
| | Queso panela | 10 g | | Queso Panela | Esmeralda | Paquete 400 Gr | 35.76 | 0.09 | 0.89 | |
| | Aceite de maíz 1 cdita. | 5 ml | | Aceite | Maceite | Botella 900 Ml | 29.05 | 0.03 | 0.16 | |
| | Leche descremada 1/2 tza | 125 ml | | Leche ultrapasteurizada | Lala siluette | Descremada Caja 1 Lt | 14.92 | 0.01 | 1.86 | |
| | Sandía 1 /2 tza | 80 g | | Sandía | | Charleston Rayada 1 Kg | 6.44 | 0.01 | 0.52 | |
| | Galletas 2 pzas | 9 g | | Galletas populares | Gamesa | Paquete Marías 170 Gr | 6.83 | 0.04 | 0.36 | 5.23 |
| Comida | Arroz blanco | | Este menú aporta a la dieta: fibra que se encuentra contenida en las tortillas, fruta y frijoles. Adicionalmente a esto, esta comida contiene vitaminas provenientes del limón, mandarina , chayote y cebolla. Las tortillas a su vez calcio y los frijoles fósforo. | | | | | | | |
| | Arroz blanco cocido 1/4 tza | 20g | | Arroz | D´calidad chedrahui | Bolsa Super Extra 1 Kg | 10.95 | 0.01 | 0.22 | |
| | Puré de tomate en polvo | 5g | | Pure de tomate | Del fuerte | Condimentado Caja 1 Kg | 15.92 | 0.02 | 0.08 | |
| | Cebolla 1/4 tza | 34g | | Cebolla | | Blanca sin rabo 1 Kg | 10.57 | 0.01 | 0.36 | |
| | Sal 1 pizca | 2g | | Sal molida de mesa | Elefante | Bolsa 1 Kg | 6.08 | 0.01 | 0.01 | |
| | Pollo con chayotes | | | | | | | | | |
| | Pierna de pollo 1 pza chica | 100g | | Pollo entero | | Granel con viceras o tipo súper 1 Kg | 31.94 | 0.03 | 3.19 | |
| | Chayotes 1/2 pza | 102g | | Chayote | | Sin espinas 1 Kg | 9.78 | 0.01 | 1.00 | |
| | Cebolla 1/4 tza | 34g | | Cebolla | | Blanca sin rabo 1 Kg | 10.57 | 0.01 | 0.36 | |
| | Frijoles cocidos de la olla 1/2 tza | 35g | | Frijoles | La sierra | Lata entero bayo 560 Gr | 11.72 | 0.02 | 0.73 | |
| | Tortilla de maiz 1 pza. | 30g | | Tortilla de maiz | | Granel 1 Kg | 11.73 | 0.01 | 0.35 | |
| | Mandarina 1 pza. | 90g | | Mandarina | | 1 Kg | 16.12 | 0.02 | 1.45 | |
| | Agua de limón | | | | | | | | | |
| | Limón | 53g | | Limón | | Sin semilla 1 Kg | 7.91 | 0.01 | 0.42 | |
| | Azucar 1 cdita. | 5g | | Azúcar | | Granel Morena Estandar 1 Kg | 11.97 | 0.01 | 0.06 | 8.24 |
| Cena | Leche descremada 1/2 tza | 125 ml | Esta cena proporciona calcio presente en la leche y el queso y proteínas de orígen animal. El pan tostado nos aporta hidratos de carbono, los frijoles fósforo y fibra y en el emlón encontramos vitaminas, agua y fibra. a mantequilla aporta ac. grasos principalmente y energía. | Leche | Lala | Descremada Caja 1lt | 14.92 | 0.01 | 1.86 | |
| | Pan tostado con frijoles y queso | | | | | | | | | |
| | Frijoles cocidos de la olla 1/2 tza | 35g | | Frijoles | La sierra | Entero Bayo Lata 560 Gr | 11.72 | 0.02 | 0.73 | |
| | Queso panela | 5g | | Queso Panela | Esmeralda | Paquete 400 Gr | 35.76 | 0.09 | 0.45 | |
| | Pan tostado 1 reb. | 20g | | Pan de caja | Bimbo | Paquete mediano Integral rebano 480 gr | 20.06 | 0.04 | 0.84 | |
| | Mantequilla con sal 1 cdita. | 5g | | Mantequilla | Golden Hills | Barra sin sal 90gr | 4.77 | 0.05 | 0.26 | |
| | Melón 1 tza | 160g | | Melón | | Chino 90gr | 15.45 | 0.02 | 2.47 | 6.62 |