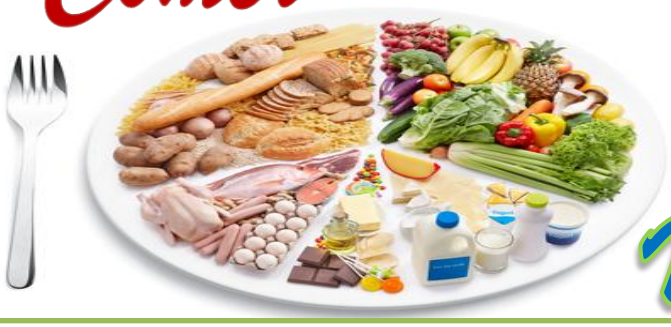
El Bien Comer



Miércoles

Menú para 4 integrantes: 2 niños menores de 12 años y 2 adultos.
Desayuno: 577 Kcal. **Comida: 633** Kcal. **Cena: 499,5** Kcal.
Costo total del menú para 4 personas: 76.48
Costo total del menú por persona: 19.12
Total de Kilocalorías: 1700

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 19.12	Total menú 76.48
Desayuno	*Arroz con plátano		El plátano es rico en potasio que ayuda a mantener el equilibrio de agua en el cuerpo y eliminar líquidos al contrarrestar el exceso de sodio. La combinación de frijoles y arroz eleva la calidad de la proteína, además de proveer energía, lo que lo hace una excelente combinación de alimentos. La combinación de alimentos en este menú se apega a una alimentación correcta pues se incluyen los tres grupos de alimentos: frutas y verduras; cereales y leguminosas/alimentos de origen animal							
	Arroz 1/2 taza	40 g		Arroz	D´Calidad Chedrahui	Bolsa súper extra 1 Kg	10.95	0.01	0.44	
	Aceite 1 cdita	5 ml		Aceite	Maceite	Botella Maiz 900 Ml	29.05	0.03	0.16	
	Platano 1/2 pieza	80 g		Platano		Tabasco Chiapas 1 KG.	8.09	0.01	0.65	
	*Tacos de frijol									
	2 tortillas	60 g		Tortilla de maíz		Granel 1 Kg	11.73	0.01	0.70	
	Frijoles cocidos 1/2 taza	35 g		Frijoles	La Sierra	Lata Entero Bayo 560 Gr	11.72	0.02	0.73	
	Pepinos rebanados 1 1/4 taza	130 g		Pepino		1 Kg	9.68	0.01	1.26	3.94
Comida	*Crema de chayote		El chayote es rico en agua y potasio que regula el agua en el organismo, disminuye los efectos del exceso de sodio. El pollo contiene vitamina B12 que ayuda a prevenir anemia, además por ser de origen animal es fuente de proteína importante para el mantenimiento de los órganos y el crecimiento de los niños.							
	Leche semidescremada 1/2 taza	125 ml		Leche Ultrapasteurizada	Parmalat Semi	Semidescremada Caja 1lt.	12.79	0.01	1.60	
	Chayote 1/2 taza	102 g		Chayote		Sin Espinas 1 Kg	9.78	0.01	1.00	
	Crema baja en grasa 1 cucharada	14 g		Crema	ALPURA	Reducina en grasa Bote 450 Ml	18.47	0.04	0.57	
	Mantequilla sin sal 2 cucharaditas	8 g		Mantequilla	Golden Hills	Barra Sin sal 90 Gr	4.77	0.05	0.42	
	Bolillo sin migajón *1 pieza	1 pieza		Pan Blanco Bolillo		Pieza	1.50		1.50	
	*Arroz con chícharos y pollo									
	Arroz 1/4 taza	20 g		Arroz	D´Calidad Chedrahui	Bolsa Súper Extra 1 Kg	10.95	0.01	0.22	
	Chícharos 1/5 de taza	32 g		Chicharos	Del Monte	Lata 200 Gr	5.17	0.03	0.83	
	Pollo desmenuzado 1 pieza	60 g		Pollo Entero		Granel con viceras o tipo súper 1 Kg	31.94	0.03	1.92	
	Aceita 1 cdita	5 ml		Aceite	Maceite	Botella Maiz 900 Ml	29.05	0.03	0.16	8.22
Cena	*Calabazas guisadas con queso		Las calabacitas aportan agua, fibra que ayuda a mejorar la digestión y prevenir cáncer de colon por ejemplo. Además provee vitamina C que ayuda a prevenir enfermedades respiratorias. El queso y la leche son ricos en calcio que protege contra osteoporosis, el raquitismo, y la debilidad de los huesos y dientes.Además contine altas cantidades de vitamina A que previene problemas de la vista, diarreas, infecciones de la piel y retardo del crecimiento y desarrollo. Los frijoles son ricos en vitamina B que ayuda a prevenir la anemia, enfermedades nerviosas y de la piel. También ricos en ácido fólico el cual disminuye las enfermedades diarreicas, anemia en mujeres embarazadas y en niñas y niños menores de 5 años. La tortilla es rica en calcio que protege contra osteoporosis, el raquitismo, y la debilidad de los huesos y dientes.							
	Calabaza picada 1/2 pieza	55.5 g		Calabaza		Japonesa Italiana 1 Kg	14.71	0.01	0.82	
	Jitomate 1/2 pieza	32.5 g		Jitomate		Saladette 1 Kg	14.30	0.01	0.46	
	Queso Panela 20 g	20 g		Queso Panela	Esmeralda	Paquete 400 Gr	35.76	0.09	1.79	
	Frijoles cocidos 1/2 taza	35 g		Frijole	La sierra	Lata Entero Bayo 560 Gr	11.72	0.02	0.73	
	Aceite 1 cdita	5 ml		Aceite	Maceite	Botella Maiz 900 Ml	29.05	0.03	0.16	
	*2 tortillas	60 g		Tortilla de Maiz		Granel 1 Kg	11.73	0.01	0.70	
	*Licuado de plátano									
	Leche semidescremada 1/2 taza	125 ml		Leche ultrapasteurisada	Parmalat semi	Semidescremada caja 1 Lt	12.79	0.01	1.60	
	Plátano 1/2 pieza	80 g		Platano		Tabasco Chiapas 1 Kg	8.09	0.01	0.65	
	Azúcar 1 cucharadita	4 g		Azúcar		Granel Estandar Morena 1 Kg	11.97	0.01	0.05	6.96