El Bien Comer VIERNES

Menú para 4 integrantes: 2 niños menores de 12 años y 2 adultos**.**
Desayuno: 400 Kcal. **Comida:** 670 Kcal. **Cena:** 570 Kcal.
Costo total del menú para 4 personas: $ 81.54
Costo total del menú por persona: $ 20.38
Total de Kilocalorías: 1639 Kcal/día por persona

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 20.38	Total menú 81.54
Desayuno:	Cereal con leche y fruta		La leche es un alimento de origen animal que proporciona calcio y proteínas. Las hojuelas de maíz proporcionan hidratos de carbono y energía. En el caso del plátano es fuente importante de potasio, energía e hidratos de carbono.							
	Leche descremada 1 taza	250 ml		Leche ultrapasteurizada	Lala Siluette Plus	Descremada Caja 1 Lt	14.92	0.01	3.73	
	Plátano tabasco 1 pza	160g		Platano		Tabasco Chiapas 1 Kg	8.09	0.01	1.29	
	Hojuelas de maíz azucaradas 1/3 de taza	13g		Zucaritas	Maizoro Azucaradas	Caja 817 Gr	28.61	0.04	0.46	
Comida	Pancita de res		La pancita es un platillo típico, además de aportar grasa y vitaminas. Las verduras aportan vitaminas. Los frijoles proporcionan hierro, fibra e hidratos de carbono. La tortilla es fuente de calcio e hidratos de carbono. La mandarina y guayaba son alimentos que contienen vit. C e hidratos de carbono, así como fibra. El azúcar tiene hidratos de carbono y proporciona energía.							
	Pancita	140g		Panza o menudo de res		Granel Crudos 1 Kg	35.34	0.04	4.95	
	Chile guajillo seco	5g		Chile Seco	Verde valle	Guajillo Bolsa 100 Gr	21.02	0.21	1.05	
	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	
	Frijoles cocidos de la olla 1/2 tza	35g		Frijoles	La sierra	Entero Bayo Lata 560 Gr	11.72	0.02	0.73	
	Tortilla de maiz 1 pieza	30g		Tortilla de maiz		Granel 1 Kg	11.73	0.01	0.35	
	Mandarina 1 pieza	90g		Mandarina		1 Kg	16.12	0.02	1.45	
	Agua de guayaba									
	Guayaba 1 pza	80g		Guayaba		1 Kg	19.69	0.02	1.58	
	Azucar 1 cdita.	5g		Azúcar		Granel Estandar Morena 1 Kg	11.97	0.01	0.06	10.54
Cena	Leche descremada 1/2 tza	125 ml	La leche y los frijoles aportan principalmente proteínas de origen animal y vegetal, calcio y hierro. Las tortillas y el queso proporcionan calcio. El plátano es un alimento rico en potasio e hidratos de carbono que aporta hidratos de carbono a la dieta.	Leche ultrapasteurizada	Lala Siluette Plus	Descremada caja 1lt	14.92	0.01	1.86	
	Tostada de frijoles con queso									
	Frijoles cocidos de la olla 1/2 taza	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	
	Aceite de maíz 2 cditas.	10 ml		Aceite	Maceite	Botella Maiz 900 Ml	29.05	0.03	0.32	
	Tortilla de maíz 1 pieza	30g		Tortilla de maiz		Granel 1 Kg	11.73	0.01	0.35	
	Plátano tabasco 1/2 pieza	80g		Platano		Tabasco Chiapas 1 Kg	8.09	0.01	0.65	4.37