# El Bien Comer VIERNES

**Menú para 4 integrantes**: 2 niños menores de 12 años y 2 adultos**.**
**Desayuno:** 500 Kcal. **Comida:** 745 Kcal. **Cena:** 345 Kcal.
**Costo total del menú para 4 personas:** $ 84.43
**Costo total del menú por persona:** $ 21.11

**Total de Kilocalorías:** 1600 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 21.11 | Total menú 84.43 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Desayuno | Licuado de plátano | | El plátano es buena fuente de potasio necesario para la función muscular. La leche con grasa vegetal disminuye su cantidad de grasa y conserva su cantidad de calcio y proteínas. La tortilla, los frijoles y los nopales son una buena fuente de fibra dietética necesaria para el buen funcionamiento intestinal | | | | | | | |
| | Plátano 1/2 pieza | 80 g | | Platano | | Tabasco chiapas 1kg | 8.09 | 0.01 | 0.65 | |
| | Leche/grasa vegetal 1 taza | 250 ml | | Leche ultrapasteurizada | Fortileche | Con grasa vegetal Caja 1 Lt | 10.92 | 0.01 | 2.73 | |
| | Azúcar 1 cucharada | 10 g | | Azucar | | Granel Estandar Morena 1 Kg | 11.97 | 0.01 | 0.12 | |
| | Taco de frijoles y nopales | | | | | | | | | |
| | Tortilla 1 pieza | 30 g | | Tortilla de Maíz | | Granel 1 Kg | 11.73 | 0.01 | 0.35 | |
| | Frijoles molidos 1/3 taza | 70 g | | Frijoles | La sierra | Entero Bayo lata 560 Gr | 11.72 | 0.02 | 1.47 | |
| | Nopales cocidos 1 taza | 150 g | | Nopal | | Sin Espinas 1 Kg | 15.66 | 0.02 | 2.35 | 7.66 |
| Comida | Sopa de lentejas | | El aporte de fibra de las leguminosas como las lentejas da variedad a la dieta y proporciona fibra dietética soluble, lo que mejora la función intestinal, y al combinarla con la tortilla se consume proteína de buena calidad. La sandia es rica en agua y contiene buena cantidad de vitamina C y potasio. | | | | | | | |
| | Lentejas 1/3 taza | 30 g | | Lenteja | La Merced | Bolsa 500 Gr | 12.85 | 0.03 | 0.77 | |
| | Molida de res con verdura | | | | | | | | 0.00 | |
| | Molida de res | 60 g | | Carne Molida de Res | | Granel Popular Comercia 1 Kg | 69.50 | 0.07 | 4.17 | |
| | Zanahoria 1/2 taza | 100 g | | Zanahoria | | Mediana 1 Kg | 9.00 | 0.01 | 0.90 | |
| | Tortilla de maíz 1 pieza | 60 g | | Tortilla de Maiz | | Granel 1 Kg | 11.73 | 0.01 | 0.70 | |
| | Arroz blanco | | | | | | | | 0.00 | |
| | Arroz 1/2 taza | 40g | | Arroz | D Calidad Chedrahui | Super Extra bolsa 1 Kg | 10.95 | 0.01 | 0.44 | |
| | Aceite para cocinar 4 cucharaditas | 20 ml | | Aceite | Maceite | Botella Maiz 900 Ml | 29.05 | 0.03 | 0.65 | |
| | Sandía 1 taza | 150 g | | Sandia | | Charleston Rayada 1 Kg | 6.44 | 0.01 | 0.97 | 8.60 |
| Cena | Leche con arroz | | El pepino da una buena cantidad de potasio, proporciona variedad a la cena, tiene bajas calorías, y se puede consumir con todo y cáscara para aumentar sus propiedad, recuerda lavarlo bien antes de consumirlo. | | | | | | | |
| | Leche/grasa vegetal 1 taza | 250 ml | | Leche ultrapasteurizada | Fortileche | Con grasa vegetal caja 1 lt | 10.92 | 0.01 | 2.73 | |
| | Arroz 1/2 taza | 40 g | | Arroz | D´Calidad chedrahui | Súper Extra Bolsa 1 Kg | 10.95 | 0.01 | 0.55 | |
| | Azúcar 1 cucharada | 10 g | | Azúcar | | Granel Estandar Morena 1 Kg | 11.97 | 0.01 | 0.12 | |
| | Pepino 1 taza | 150 g | | Pepino | | 1 Kg | 9.68 | 0.01 | 1.45 | 4.85 |