

Opciones saludables para cuidar la alimentación durante las clases

Con la llegada de las clases, la Sociedad Argentina de Nutrición propone viandas nutritivas para que los chicos lleven al colegio.

Menú semanal 1:

Lunes

Milanesa de pollo con puré de calabazas

Postre de vainilla

Martes

Tarta de choclo

Yogur de Frutilla

Miércoles

Pollo grillado con arroz

Uvas

Jueves

Tortilla de papa con ensalada de zanahoria y choclo

Ensalada de frutas

Viernes

Filet de merluza empanado con puré de papas

Durazno

Menú semanal 2:

Lunes

Empanadas de carne

Manzana

Martes

Tarta de jamón y queso

Gelatina

Miércoles

Milanesa de carne con ensalada de tomate y huevo duro

Banana

Jueves

Arroz con atún, tomate, arvejas, zanahoria y huevo

Flan

Viernes

Sándwich de pan integral: pollo, lechuga, tomate y queso untable

Ensalada de frutas

Más información sobre la Sociedad Argentina de Nutrición en <http://www.sanutricion.org.ar/>