

## Refrigerios escolares para niños

PREPARACION	INGREDIENTE	CANTIDAD	GRAMOS	ENERGIA (kal)	SODIO (mg)	Grasa (g)
Torta de queso panela con frijoles y aguacate	Bolillo pequeño sin migajón	1 pieza	25	61.5	131.8	1.0
	Queso Panela	20 g	20	27.6	25.0	1.6
	Aguacate	5 g	5	8.0	0.5	0.8
	Frijoles Refritos	1 cucharada	15	19.0	47.4	0.8
			<b>TOTAL</b>	<b>116.1</b>	<b>204.7</b>	<b>4.2</b>
Torta de frijoles	Telera pequeña sin migajón	1 pieza	25	61.5	131.8	1.0
	Mayonesa Light	1 cucharadita	5	35.8	28.4	4.0
	Frijoles Refritos	2 cucharadas	30	38.0	94.8	1.6
			<b>TOTAL</b>	<b>135.3</b>	<b>255.0</b>	<b>6.7</b>
Sándwich de pollo	Pan Integral	1 rebanada	25	61.5	131.8	1.0
	Pollo deshebrado	25 g	25	40.0	16.3	1.0
	Mayonesa Light	1 cucharadita	5	35.8	28.4	4.0
	Jitomate	LIBRE	0	0.0	0.0	0.0
	Chile	LIBRE	0	0.0	0.0	0.0
	Lechuga	LIBRE	0	0.0	0.0	0.0
			<b>TOTAL</b>	<b>137.3</b>	<b>176.5</b>	<b>6.0</b>
Torta de pollo con aguacate	Bolillo pequeño sin migajón	1 pieza	25	61.5	131.8	1.0
	Pollo deshebrado	25 g	25	40.0	16.3	1.0
	Aguacate	1/6 pieza	15	24.1	1.5	2.3
			<b>TOTAL</b>	<b>125.6</b>	<b>149.6</b>	<b>4.3</b>
Sándwich de Atún	Pan Integral	1 rebanada	25	61.5	131.8	1.0
	Atún en agua	1/5 de lata	31	36.0	104.8	0.3
	Mayonesa Light	1 cucharadita	5	35.8	28.4	4.0
	Jitomate	LIBRE	0	0.0	0.0	0.0
	Cebolla	LIBRE	0	0.0	0.0	0.0
	Chile Serrano	LIBRE	0	0.0	0.0	0.0
			<b>TOTAL</b>	<b>133.3</b>	<b>264.9</b>	<b>5.3</b>

Fuente: Secretaría de Salud

[www.nutricionysalud.net](http://www.nutricionysalud.net)

Antonio Abundez    Cel. 415 111 2595