

Rico y Sano Menú Dieciochero

- **ALMUERZO:** 1 Empanada de Pino + 2 Anticuchos de Carne y Pollo + Ensalada a la Chilena (tomate, cebolla y cilantro).

- **COLACION:** 1 vaso de mote con huesillos, utilizando endulzante (sin azúcar).

- **CENA:** 1 trozo de pollo o carne + Ensalada Surtida (tomate, lechuga, apio, zanahoria, pepino, huevo duro y aceitunas).

