INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

COMEDOR INSTITUCIONAL

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE
PARA VIVIR MEJOR

Pensando en tu salud, hemos modificado el menú.

Ejemplo en la hora de la comida:

Antes

3 TORTILLAS **210 kcal**

BOLILLO **210 kcal**

SOPA DE FIDEOS **88 kcal**

FRIJOLES REFRITOS **101 kcal**

AGUA DE SABOR CON AZÚCAR **120 kcal**

POLLO EN ADOBO CON ARROZ **855 kcal**

TARTA CON FRUTA **278 kcal**

Ahora

2 TORTILLAS **140 kcal**

ENSALADA VERDE **70 kcal**

SOPA DE VERDURAS **45 kcal**

FRIJOLES DE LA OLLA **57 kcal**

INFUSIÓN DE JAMAICA CON MENTA **libre de energía**

POLLO EN SALSA JITOMATE CON ARROZ **417 kcal**

MANZANA **47 kcal**

*Aporte aproximado de calorías

¡DE TI DEPENDE!

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

COMEDOR INSTITUCIONAL

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE
PARA VIVIR MEJOR

Tamaño de la porción

- Bolillo: **40 gr**

APORTE NUTRIMENTAL TOTAL DEL MENÚ	
Proteína (g)	**85**
Lípidos (g)	**46**
Hidratos de carbono (g)	**244**

APORTE NUTRIMENTAL TOTAL DEL MENÚ	
Proteína (g)	**68**
Lípidos (g)	**16**
Hidratos de carbono (g)	**90**

¡DE TI DEPENDE!