



PLATO NOCTURNO

Semana del 11 al 15 de setiembre

LUNES

Carne a la nortea, camote, arroz
Refresco

MARTES

Arroz chaufa con pollo
Refresco

MIÉRCOLES

Milanesa de pollo, legumbres,
arroz
Refresco

JUEVES

Estofado de res, papa, arroz
Refresco

VIERNES

Albóndigas al jugo, puré, arroz
Refresco

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sodio, la OMS recomienda **consumir más de 400 gramos de frutas y verduras al día** para mejorar la salud general y reducir el riesgo de determinadas enfermedades no transmisibles (la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, y algunos tipos de cáncer)



COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN PUCP

SÓLO DISPONIBLE EN EL COMEDOR DE ARTE