	Minuta de Almuerzo o Cena para Funcionarios Públicos en su Lugar de Trabajo				
	Lunes	***Martes***	***Miercoles***	***Jueves***	***Viernes***
Alternativa 1	*Ensalada de tomate con lechuga (2 tazas)* *1 lata de Atún al agua con 1 taza de choclo* *2 duraznos medianos*	*Ensalada de betarraga con cebolla y rúcula(2 tazas)* *2 huevos cocidos con 1 taza de arroz frío* *1 taza de uvas*	*Ensalada de Pepino con Tomate (2 tazas)* *Quesillo (1 envase chico) con 1 taza de ensalada primavera.* *1 taza de sandía*	*Ensalada palta (1 unidad chica con lechuga (1 taza)* *1 lonja jamón de pavo con 1 taza de arvejitas* *1 taza de melón*	*Ensalada de tomate a la chilena (2 tazas)* *1 humita* *2 ciruelas*
Alternativa 2	*1 sandwich vegetariano en pan integral (tomate, lechuga,quesillo)* *1 taza de sandía*	*Ensalada de repollo morado (1 taza)* *Tortilla o budín de verduras* *1 yogurt dietético con nueces y durazno picado*	*Naturista : atún al agua (1 lata), lechuga (1 taza), tomate (1 taza) y palta (1 unidad chica)* *1 taza de frutillas*	*Salpicón (2 papas chicas), zanahoria (1/2 taza), arvejas (1/2 taza, pollo (100 gr.)* *1 taza de uvas*	*Palta rellena (1 taza) con pasta de quesillo cilantro o ciboulette y ensalada de acelga y de lechuga (2 tazas)* *1 taza de arandanos*
Colación de media mañana, media tarde o nocturna.	*1 unidad individual de yogurt dietético* *1 naranja*	*1 manzana* *½ taza de maní sin sal*	*1 chamito* *1 galleta de avena*	*1 unidad individual leche cultivada light* *1 taza de frutillas*	*1 envase individual de jalea sin azúcar* *½ taza de nueces*