



**Sunrise Corp**  
EVENTOS & CATERING

# MENÚ LUNCH

## MARZO 2020



### SEMANA 1

#### LUNES

#### MARTES

#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES

	Quimbolitos (kcal.130). Bastones de zanahoria (kcal.18). Jugo de mora (kcal.45). Fruta de temporada (kcal.22).	Sánduche de atún (kcal.188). Papitas caseras (kcal.40). Limonada (kcal.35). Fruta de temporada (kcal.22).	Choclo con queso (kcal.135). Jugo de guanábana (kcal.62). Fruta de temporada (kcal.22).	Pastel (kcal.195). Leche de vainilla (kcal.65). Fruta de temporada (kcal.22).
--	---	--	---	---



### SEMANA 2

#### LUNES

#### MARTES

#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES

Nachitos con queso Ensalada (kcal.220). Jugo de guayaba (kcal.38). Fruta de temporada (kcal.22).	Papitas chaucha con Nuggets (kcal.228). Vegetales frescos (zanahoria, arveja y maiz dulce) (kcal.35). Jugo de naranja (kcal.32). Fruta de temporada (kcal.22).	Arrocito relleno (kcal.145). Madurito frito (kcal.20). Tomate al perejil (kcal.12). Jugo de naranjilla (kcal.35). Fruta de temporada (kcal.22).	Bolon de verde con queso (kcal.180). Bastones de zanahoria (kcal.18). Avena (kcal.58). Fruta de temporada (kcal.22).	Tostada francesa (kcal.189). Agua de Jamaica (kcal.22). Fruta de temporada (kcal.22).
---	---	---	---	---



### SEMANA 3

#### LUNES

#### MARTES

#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES

Tostados con chochos Tomate (kcal.145). Limonada (kcal.35). Fruta de temporada (kcal.22).	Salchipapa (kcal.235). Jugo de frutilla (kcal.32). Fruta de temporada (kcal.22).	Sánduche mixto (kcal.182). Papitas chips (kcal.40). Jugo de mora (kcal.45). Fruta de temporada (kcal.22).	Papitas salteadas con pollo (kcal.192). Ensalada (kcal.18). Jugo de naranja (kcal.32). Fruta de temporada (kcal.22).	Mote con chicharrón (kcal.178). Bebida (kcal.65). Fruta de temporada (kcal.22).
--	--	--	---	---



### SEMANA 4

#### LUNES

#### MARTES

#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES

Macarrones con queso (kcal.205). Ensalada fresca (kcal.22). Jugo de guanábana (kcal.62). Fruta de temporada (kcal.22).	Hot dog mexicano (kcal.220). Vegetales frescos (kcal.22). Avena de maracuyá (kcal.58). Fruta de temporada (kcal.22).	Empanaditas de carne (kcal.142). Bastones de zanahoria (kcal.18). Jugo de naranjilla (kcal.35). Fruta de temporada (kcal.22).	Burrito de carne Queso rallado (kcal.185). Ensalada fresca (kcal.22). Jugo de guayaba (kcal.38). Fruta de temporada (kcal.22).	Pancakes con frutilla, banana y chocolate (kcal.221). Agua de horchata (kcal.22).
---	---	--	--	--



### SEMANA 5

#### LUNES

#### MARTES

#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES

Quesadilla (kcal.135). Jugo de fruta natural (kcal.43). Fruta de temporada (kcal.22).	Chillidog de pollo y queso (kcal.205). Jugo de fruta natural (kcal.45). Fruta de temporada (kcal.22).			<p><i>Celia Jenny Antamba</i> NUTRICIONISTA MSP. C. 25.198.75 Firma: </p>
---	---	--	--	---

SÍGUENOS EN:



CorpSunrise



@CorpSunrise

# ¿Tienes un antojo?

*Toma un vaso  
de agua grande*



A veces la sed se confunde con hambre

*Come una fruta*



Te quitará el antojo por algo dulce y te nutrirás con vitaminas y minerales

*Tómate un té*



Te quitará la ansiedad y te hará decidir mejor tu próxima comida



## ● CUIDADO DE LA PIEL ●



### AGUA

Hidrata tu piel tomando 2 litros de agua mineral o potable, sin azúcar mínimo al día.



### VITAMINA A

Por sus efectos coagulantes, la falta de ella genera enfermedades en la dermis. La encontramos en la zanahoria y en vegetales o frutos de color rojo, como el repollo morado o la betabel.



### VITAMINA E

Vegetales de hojas verdes tales como la espinaca y la acelga, como también en el pescado, los huevos, frutos secos y lácteos.



### VITAMINA C

Por su función cicatrizante, y presente en los frutos cítricos: naranja, limón, mandarina.



### POLIFENOLES

Sustancia antioxidante que ayuda a mantener una piel sana, la encontramos en la uva y los vinos elaborados a base de ese fruto.

### MINERALES

La ingestión de minerales como el hierro, el cobre o el zinc, así como del calcio, protegen a la piel de enfermedades tales como la acrodermatitis, patologías asociadas a una deficiente alimentación.



### LICOPENO

Antioxidante importante para la piel, presente en los tomates y la cebolla.

Incluye estos alimentos durante dos semanas y notarás cambios increíbles

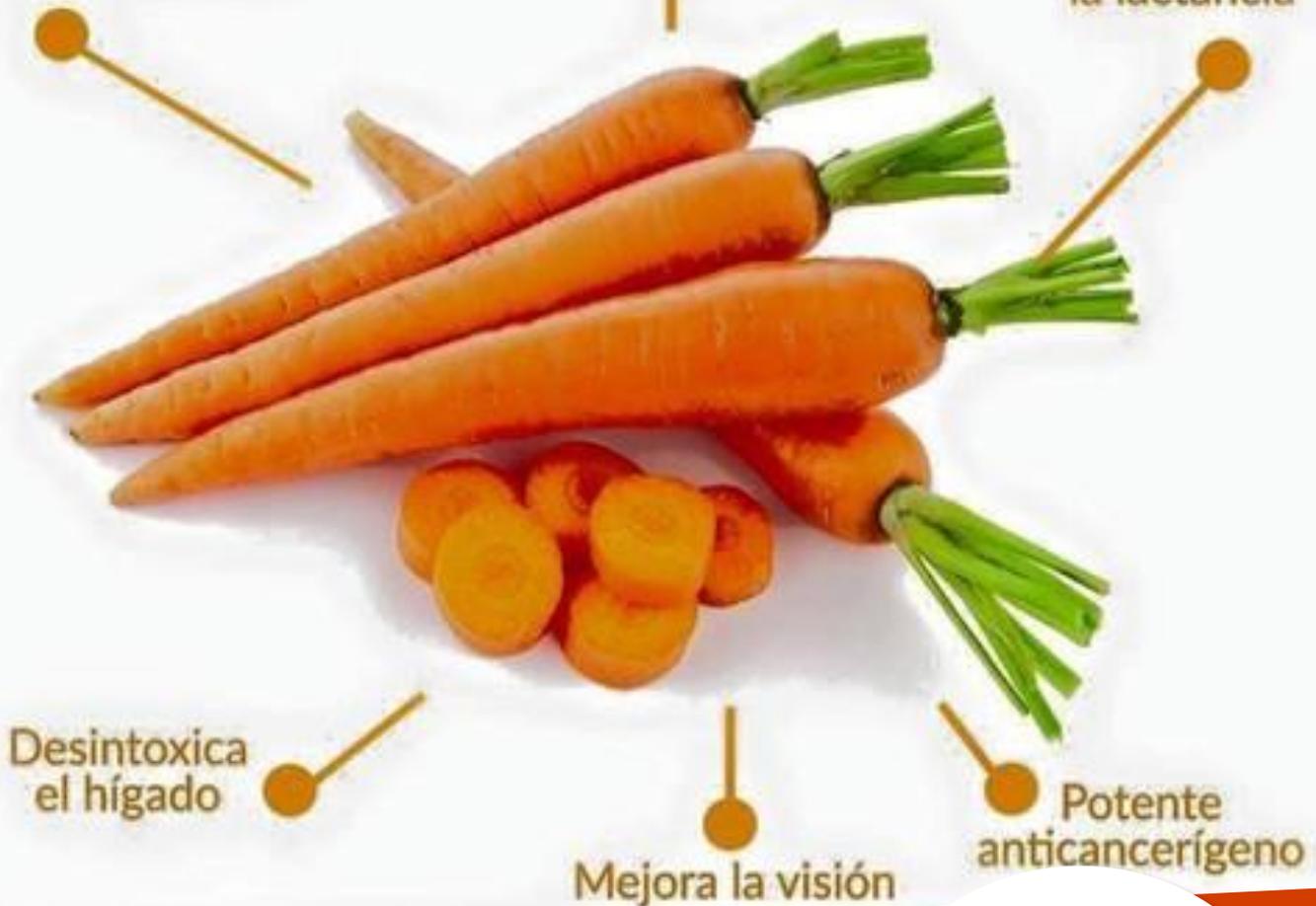


# Beneficios de la *Zanahoria*

Contiene calcio,  
potasio, hierro.

Mejora el cabello

Ayuda a  
mejorar  
la lactancia



Sunrise Corp



**Sunrise Corp**