NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES

TABLERO DE PORCIONES

ALIMENTO	EDAD	PORCIONES
FRESAS	1 - 3 años	½ taza
	4 - 6 años	½ taza
	7 - 12 años	1 taza
	+12 años	1 taza
MANDARINA	1 - 3 años	½ pieza
	4 - 6 años	1 pieza
	7 - 12 años	1 ½ piezas
	+12 años	2 piezas
PAN DE CAJA INTEGRAL	1 - 3 años	1 pieza
	4 - 6 años	1 ¼ piezas
	7 - 12 años	1 ½ piezas
	+12 años	2 piezas
ESQUITES	1 - 3 años	-
	4 - 6 años	½ taza
	7 - 12 años	¾ taza
	+12 años	1 taza
GUACAMOLE	1 - 3 años	-
	4 - 6 años	2 cucharadas
	7 - 12 años	3 cucharadas
	+12 años	4 cucharadas
MANZANA	1 - 3 años	¼ pieza
	4 - 6 años	½ piezas
	7 - 12 años	¾ piezas
	+12 años	1 pieza

ALIMENTO	EDAD	PORCIONES
HUEVO	1 - 3 años	2 claras
	4 - 6 años	1 piezas
	7 - 12 años	1 pieza
	+12 años	2 piezas
SOPA DE FIDEO	1 - 3 años	½ taza
	4 - 6 años	⅔ taza
	7 - 12 años	¾ taza
	+12 años	1 taza
SOPA DE VERDURAS	1 - 3 años	⅔ taza
	4 - 6 años	¾ taza
	7 - 12 años	1 taza
	+12 años	1 ¼ taza
FRIJOLES ENTEROS	1 - 3 años	¼ taza
	4 - 6 años	¼ taza
	7 - 12 años	½ taza
	+12 años	½ taza
CARNE	1 - 3 años	30 gramos
	4 - 6 años	45 gramos
	7 - 12 años	60 gramos
	+12 años	75 gramos
ESPINACAS	1 - 3 años	½ taza
	4 - 6 años	½ taza
	7 - 12 años	1 taza
	+12 años	1 taza