

# Mónica Puig, nuestro orgullo

Esta joven tenista puertorriqueña está subiendo rápidamente los "rankings" mundiales de la WTA (Women's Tennis Association) y recientemente demostró un gran desempeño durante los XVI Juegos Panamericanos en Guadalajara, haciéndola merecedora de la medalla de plata.

## De tú a tú con Mónica:

### ¿Cuándo empezaste a jugar tenis?

"Comencé a practicar a los 6 años porque mi hermano mayor lo practicaba y siempre quería hacer lo mismo que él. Me enamoré a primera vista del deporte."

### ¿Cómo el tenis cambió tu vida?

"El tenis me dio la oportunidad de ser especial, de destacarme en un deporte al que amo. Me lleva a lugares que nunca imaginé que visitaría y a conocer gente que nunca hubiese conocido."

### ¿Por cuánto tiempo practicas diariamente?

"Practico de tres a cuatro horas diarias. Mi tiempo libre lo ocupo en la computadora, relajándome en la playa, saliendo con mi mamá o visitando mi bello Puerto Rico cuando puedo."



# menú Meso activo

menú para mujeres



**EL MESON SANDWICHES**  
elmesonsandwiches.com

**Oficina Central**  
Calle Manuel Pirallo #263  
Esquina Calle Aduana  
Mayagüez, Puerto Rico 00680

**Dirección Postal**  
PO Box 3067  
Mayagüez, PR 00681-3067

T. 787.833.1239 - 787.833.1425  
F. 787.833.0567

Escanea con tu Smartphone.



f Búscanos: El Meso Sandwiches (Oficial)

Más opciones.  
Más sabor.  
Más energía.



**EL MESON SANDWICHES**  
elmesonsandwiches.com

# menú **MESO** activo

## ¡Pruébalo hoy!

El menú para mujeres está basado en un promedio de 1,400 a 1,600 calorías. Puedes sustituir y crear tu propio menú.



### Más opciones saludables con mucho sabor.

Este menú es una recomendación para ayudarte a seleccionar alimentos sanos al comer fuera de casa.

\*Para más información nutricional visita nuestra página [www.elmesonsandwiches.com](http://www.elmesonsandwiches.com)

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Harina de Maíz 8oz. Café 6oz. o Bebida <sup>3</sup> 	Antojito de Ensalada de Atún Caesar Side Salad <sup>1</sup> Bebida <sup>3</sup>	Wrap de Pavo De La Casa Side Salad <sup>2</sup> Bebida <sup>3</sup>
Martes	Omelet de Pavo o Jamón 2 Rebanadas de Pan Multigrano Café 6oz. o Bebida <sup>3</sup>	Ensalada La Sabrosa <sup>2</sup> Bebida <sup>3</sup> 	Wrap de Roast Beef Caesar Side Salad <sup>1</sup> Bebida <sup>3</sup>
Miércoles	Wrap Mañanero Café 6oz. o Bebida <sup>3</sup> 	Antojito de Pavo, Pollo o Virginia Ham De La Casa Side Salad <sup>2</sup> Bebida <sup>3</sup>	Sopa Caesar Side Salad <sup>1</sup> Bebida <sup>3</sup>
Jueves	Avena con Endulzador de Dieta 8oz. Café 6oz. o Bebida <sup>3</sup> 	½ Pita de Pavo, Pollo o Virginia Ham De La Casa Side Salad <sup>2</sup> Bebida <sup>3</sup>	Ensalada La Sabrosa <sup>2</sup> Bebida <sup>3</sup> 
Viernes	Huevos Revueltos o Fritos con Jamón o Pavo 2 Rebanadas de Pan Multigrano Café 6oz. o Bebida <sup>3</sup>	Sopa Caesar Side Salad <sup>1</sup> Bebida <sup>3</sup> 	½ Pita de Ensalada de Atún De La Casa Side Salad <sup>2</sup> Bebida <sup>3</sup> 
Sábado	½ Pita de Meso Bistro Café 6oz. o Bebida <sup>3</sup> 	Antojito de Pavo, Pollo o Virginia Ham De La Casa Side Salad <sup>2</sup> Bebida <sup>3</sup> 	Ensalada La Sabrosa <sup>2</sup> Bebida <sup>3</sup>
Domingo	Huevos Revueltos o Fritos con Jamón o Pavo 2 Rebanadas de Pan Multigrano Café 6oz. o Bebida <sup>3</sup>	Caesar Wrap <sup>1</sup> Sopa Bebida <sup>3</sup>	Antojito de Pavo, Pollo o Virginia Ham De La Casa Side Salad <sup>2</sup> Bebida <sup>3</sup>

### Valores Nutricionales

Producto	Calorías*
<b>DESAYUNO</b>	
Wrap Mañanero	425
Avena con Endulzador de Dieta	206
Café Latte 6oz.	54
Bocadillo	410
Omelet de Pavo	399
Omelet de Jamón	409
Grill Cheese	460
Huevos Revueltos o Fritos con Pavo	210
con Jamón	280
2 Rebanadas de Pan Multigrano	200
Harina de Maíz	295
1/2 Pita Meso Bistro	312.6
<b>ALMUERZO</b>	
1/2 Pita de Pavo	189.49
1/2 Pita de Pollo	179.49
1/2 Pita de Virginia Ham	199.49
1/2 Pita de Tuna Salad	242.61
Caesar Side Salad	74.72
De la Casa Side Salad	37.32
Meson Special de Roast Beef de Pavo	379
Pernil	409
	456
<b>CENA</b>	
Antojito Pavo	259.49
Pollo	249.49
Virginia Ham	269.49
Tuna Salad	285.11
Cubano	425
Montecristo	383
Virginia Ham en Pan Integral	426
Caesar Wrap	516
Wrap de Pavo	474
Wrap de Roast Beef	489
Ensalada La Sabrosa	144.64
Sopa de Chicken Noodle	110
Sopa de Plátano	110
Caldo Gallego	130

El valor nutricional de algunos productos está basado en la información provista por los proveedores de los ingredientes. En esta tabla están incluidos los productos del menú individual de cada marca, exceptuando productos a prueba y ofertas por tiempo limitado.

Sándwiches incluyen pan, vegetales y carne. Adición de condimentos o queso altera el contenido de nutrición. <sup>1</sup>Incluye aderezo. <sup>2</sup>No incluye aderezo. <sup>3</sup>Las bebidas a consumir deben ser aquellas cuyo contenido de carbohidratos sea mínimo, como lo son los refrescos de dieta o agua. Utiliza aderezos libres de grasa con tus ensaladas. Para el café, puedes utilizar un sustituto de azúcar. Se recomienda hacer meriendas entre comidas, como frutas o yogurt.

**Advertencia:** Antes de comenzar este menú favor de consultar con su médico.

**Preparado por:** Lcda. Yodali Jiménez Fuentes, MHSN, LND, CAWM #1554

**Tel:** 787.566.9477 [jimenezyodali@gmail.com](mailto:jimenezyodali@gmail.com)

**Fecha:** Octubre 2011