

# menú **MESO** activo

## ¡Pruébalo hoy!

El menú para hombres está basado en un promedio de 1,700 a 1,850 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	Desayuno Wrap Mañanero Café 6oz. o Bebida <sup>3</sup>	Almuerzo ½ Pita de Pavo, Pollo o Virginia Ham Caesar Side Salad <sup>1</sup> Bebida <sup>3</sup>	Cena Montecristo De La Casa Side Salad <sup>2</sup> Bebida <sup>3</sup>
Martes	Desayuno Avena con Endulzador de Dieta 8oz. Café 6oz. o Bebida <sup>3</sup>	Almuerzo ½ Pita de Ensalada de Atún De La Casa Side Salad <sup>2</sup> Bebida <sup>3</sup>	Cena Sándwich de Virginia Ham en Pan Integral Criollo Caesar Side Salad <sup>1</sup> Bebida <sup>3</sup>
Miércoles	Desayuno Bocadillo Café 6oz. o Bebida <sup>3</sup>	Almuerzo Meson Special de Pavo Caesar Side Salad <sup>1</sup> Bebida <sup>3</sup>	Cena Caesar Wrap <sup>1</sup> Bebida <sup>3</sup>
Jueves	Desayuno Omelet de Pavo o Jamón 2 Rebanadas de Pan Multigrano Café 6oz. o Bebida <sup>3</sup>	Almuerzo ½ Pita de Pavo, Pollo o Virginia Ham Sopa Bebida <sup>3</sup>	Cena Caesar Wrap <sup>1</sup> Bebida <sup>3</sup>
Viernes	Desayuno Grill Cheese en Pan Integral Criollo Café 6oz. o Bebida <sup>3</sup>	Almuerzo Sándwich de Pernil De La Casa Side Salad <sup>2</sup> Bebida <sup>3</sup>	Cena Antojito de Pavo, Pollo o Virginia Ham Caesar Side Salad <sup>1</sup> Bebida <sup>3</sup>
Sábado	Desayuno Huevos Revueltos o Fritos con Jamón o Pavo 2 Rebanadas de Pan Multigrano Café 6oz. o Bebida <sup>3</sup>	Almuerzo Antojito de Pavo, Pollo o Virginia Ham De La Casa Side Salad <sup>2</sup> Bebida <sup>3</sup>	Cena ½ Pita de Pavo, Pollo o Virginia Ham De La Casa Side Salad <sup>2</sup> Sopa Bebida <sup>3</sup>
Domingo	Desayuno Harina de Maíz Café 6oz. o Bebida <sup>3</sup>	Almuerzo Sándwich Cubano Caesar Side Salad <sup>1</sup> Bebida <sup>3</sup>	Cena Sándwich de Virginia Ham en Pan Integral Criollo Sopa 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	379
de Pavo	409
Pernil	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 [jimenezodali@gmail.com](mailto:jimenezodali@gmail.com)

**Fecha:** Octubre 2011