



Especialidades

Información nutricional e intercambios nutricionales por porción

	Cal.	Carb. (gr)	Prot. (gr)	Grasa(gr)	Intercambios
Trencita con pollo o atún (2 porciones) (Integral o especias)	282	40.5	13.4	7.05	2½ carb. + 1½ prot. + 1½ grasas
Trencita de Vegetales con ensalda Nuevo (Integral o especias) (2 porciones)	235				2½ carb. + 1 veg. + ½ grasa
Trencita capresse (2 porciones) (queso mozzarella, lechuga, tomate y albahaca)	265	37.5	10.2	5.1	2½ carb. + 1½ prot. + 1 grasa
Trencita de Pavo y Mozzarella (2 porciones)	275	40.0	12.5	6.0	2½ carb. + 1½ prot. + 1 grasa
Pita con pollo, atún o pavo (pollo, atún o pavo light, lechuga y tomates rojos)	350				2 carb. + 3 prot. + 1 veg.
Butifarra pollo o atún (integral o especias)	188	27.0	8.9	4.7	1½ carb. + 1 prot. + ½ grasa
Butifarra con Vegetales (integral o especias) Nuevo					1½ carb. + ½ veg.
Butifarra capresse (integral o especias) (Queso mozzarella, lechuga, tomate y albahaca)	170	22.0	7.5	3.5	1½ carb. + 1 prot. + ½ grasa
Butifarra de Pavo con Mozzarella	185	25.0	8.7	3.8	2 carb. + 1 prot. + 1 grasa
Bocadillos					
Pastel de pollo	142	15.7	5.6	6.3	1 carb. + ½ prot. + 1 grasa
Quiche peq. (hongos, palmito o espárragos)	136	13.5	4.6	7.1	½ carb. + 1 grasa + ½ prot.
Quiche gde. (puerros o capresse)	162	17.5	8.3	6.5	1 carb. + 1 grasa + 1 prot.
Pizzitas	72	9.5	4.4	1.8	½ carb. + ½ prot.
Empanaditas Argentinas Peq. (carne y pollo)	107				1 carb. + ½ prot.
Empanaditas Argentinas Med. (carne, pollo y pollo y espinacas)	237				2 carb. + 1 prot. + ½ grasa
Postres					
Cheese Cake tradicional	161	19.0	8.6	5.6	1 carb. + 1 grasa + 1 prot.
Cheese Cake con mermelada	117	16.0	4.7	3.8	1 carb. + ½ grasa + ½ prot.
Cheese Cake de café y chocolate	191	17.0	6.8	10.6	1 carb. + 2 grasas + ½ prot.
Pie de Limón Tradicional	122	21.0	6.4	1.6	1½ carb. + ½ prot.
Pie de Limón con chantilly	122	21.0	6.4	1.6	1½ carb. + ½ prot.
Pastel de Manzana (*)	175.5	17.8	1.8	11.2	1 carb. + 2 grasas
Pastel de Manzana con helados					Helados con y sin azúcar
Tres Leches	143	24.7	7.4	1.6	1½ carb. + 1 prot.
Tiramisú	184	31.19	7.05	3.5	2 carb. + ½ grasa + 1 prot.
Flan de Coco (*)	135	14.0	8.0	5.2	1 carb. + 1 leche 2% + 1 grasa
Flan de Café (*)	109	11.2	9.9	2.7	½ carb. + ½ grasa + 1 prot.
Copa de helados (sabores de temporada)		(con o sin azúcar)			1 lácteo
Sundae (fresa, mora o chocolate light)					1½ lácteo

■ Producto bajo en grasa

(*) Producto endulzado sólo con Splenda

Asesoría nutricional: Lic. Georgina Dengo Sotela
(Clínica de Diabetes y Endocrinología. Tels.: 2224-9338 / 2225-4822)



Queques

Información nutricional e intercambios nutricionales por porción

	Cal.	Carb. (gr)	Prot. (gr)	Grasa(gr)	Intercambios	Precio
Queque de zanahoria integral	159	19.7	3.3	14.8	1 carb. + 1½ grasa	
Queque de amapola	150	17.1	2.9	7.8	1 carb. + 1½ grasa	
Bollito de pan dulce (original, pasas o canela)	123	19.7	3.6	3.2	1 carb. + ½ grasa	
Cachito de pan con crema	144	20.5	4.4	4.9	1 carb. + 1 grasa	
Queque de chocolate / chocolate	221	24.5	4.2	11.8	1½ carb. + 2 grasas	
Queque de melocotón	183	27.5	4.2	6.4	1½ carb. + 1 grasa	
Queque de moka	200	28.8	4.19	7.8	2 carb. + 1 grasa	
Queque de chocofresa	256	31.5	3.6	12.9	2 carb. + 2½ grasas	
Queque de zanahoria relleno	272	23.3	3.7	18.9	1½ carb. + 4 grasas	
Arrollado de fresa	187	15.8	4.5	7.2	1 carb. + ¾ grasa	
Torta de yogurt	120	17.2	4.1	3.8	1 carb. + ½ grasa	
Torta Menta	230	17.2	4.2	16.1	1 carb. + 3 grasas	
Porción adicional de lustre "Sweet Treats" **		**	**	**	No aporta calorías adicionales	

Ensaladas

Ensalada César con Pollo (185 Calorías)

Lechuga romana y rosa, hongos frescos, tomate rojo, pollo y aderezo césar light.

Acompañado de pan con especias o integral. (1/2 harina adicional)

Ensalada César Vegetariana (102 Calorías)

Lechuga romana y rosa, pimientos rojos, hongos frescos, tomate rojo, queso parmesano y aderezo césar light.

Acompañado de pan con especias o integral. (1/2 harina adicional)

Ensalada con Atún (185 Calorías)

Atún light, lechuga romana y rosa, tomate rojo, aceitunas negras y aderezo francés light.

Acompañado de pan con especias o integral. (1/2 harina adicional)

Pastas

Dos rollitos de espinaca con ensalada (360 Calorías)

Pasta rellena de espinaca y queso cottage, aderezada con una salsa de tomates rojos, albahaca y especias.

Acompañada con ensalada, queso parmesano, nueces o almendras y aderezo césar light.

Lasagna de Carne (392 Calorías)

Una deliciosa pasta rellena con carne, preparada en salsa de tomate rojo

Acompañada de ensalada, queso parmesano, nuez o almendras y un aderezo cesar light.

Lasagna de Pollo (280 Calorías)

Una deliciosa pasta con salsa de tomates rojos, pollo y queso mozzarella. Junto a una ensalada de lechuga, tomates rojos y aderezo césar light.

Acompañado de pan con especias o integral. (1/2 harina adicional)

Lasagna de Vegetales (217 Calorías)

Una deliciosa pasta rellena de berenjena y zucchini, junto a una salsa de tomates rojos y queso mozzarella.

Acompañado de pan con especias o integral. (1/2 harina adicional)

Certificado por:
Clínica de Nutrición
vonSaalfeld
Tels.: Barrio Amón 256-8067 / Hosp. CIMA 208-8313
nutricion@pracs.co.cr
www.saborysalud.com



Intercambios
2 proteínas + 3 veg.

½ proteína + 3 veg.

2 proteínas + 3 veg.

2 carb. + 2 proteínas + 2 veg.

1 carb. + 3.5 proteínas + 2 veg.

1 carb. + 2 proteínas + 2 veg.

1 carb. + 1 proteína + 2.5 veg.