

DESAYUNOS

LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS
Leche Yogur Queso	Pan Galletas Cereales	o ZUMO

MERIENDAS

LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS
Leche Yogur Queso	Pan Galletas Cereales	o ZUMO
ó		
Pan con embutido (1-2 veces semana)		Pan con chocolate (1 vez semana)

CENAS

Acompañar siempre de

PAN	LÁCTEO o FRUTA

CENAS

LUNES	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	MARTES	FESTIVO	MIÉRCOLES	ARROZ / VERDURA ... POLLO	JUEVES	VERDURA / ARROZ ... HUEVO	VIERNES	VERDURA / HORTALIZA ... POLLO
LUNES	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	MARTES	VERDURA / HORTALIZA ... HUEVO	MIÉRCOLES	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	JUEVES	FESTIVO	VIERNES	FESTIVO
LUNES	VERDURA / HORTALIZA ... POLLO	MARTES	VERDURA / HORTALIZA ... CARNE	MIÉRCOLES	VERDURA / HORTALIZA ... HUEVO	JUEVES	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	VIERNES	VACACIONES NAVIDAD

Acompañar la cena siempre con pan, lácteo o fruta.