

SUGERENCIAS

para completar la alimentación diaria

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 ... HUEVO	MARTES	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	MIÉRCOLES	ARROZ / VERDURA ... POLLO	JUEVES	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	VIERNES	VERDURA ... HUEVO
LUNES	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	MARTES	VERDURA / HORTALIZA ... HUEVO	MIÉRCOLES	VERDURA / HORTALIZA ... CARNE	JUEVES	LEGUMBRE / HORTALIZA ... PESCADO	VIERNES	VERDURA / HORTALIZA ... HUEVO
LUNES	PATATA ... PESCADO	MARTES	VERDURA / HORTALIZA ... POLLO	MIÉRCOLES	VERDURA / HORTALIZA ... HUEVO	JUEVES	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	VIERNES	PATATA / ARROZ ... PAVO
LUNES	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	MARTES	VERDURA / HORTALIZA ... HUEVO	MIÉRCOLES	VERDURA / HORTALIZA ... HUEVO	JUEVES	VERDURA / HORTALIZA ... POLLO	VIERNES	VERDURA / LEGUMBRE ... PESCADO
LUNES	VERDURA / HORTALIZA ... POLLO	MARTES	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO						

Acompañar la cena siempre con pan, lácteo o fruta.