

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

Acompañar la cena siempre con pan, lácteo o fruta.

CENAS

LUNES	VERDURA / HORTALIZA ••• HUEVO	MARTES	LEGUMBRE / HORTALIZA ••• PESCADO	MIÉRCOLES	VERDURA ••• POLLO	JUEVES	VERDURA / HORTALIZA ••• HUEVO	JUEVES	HORTALIZA / ARROZ ••• PESCADO
LUNES	VERDURA / HORTALIZA ••• PESCADO	MARTES	VERDURA / HORTALIZA ••• HUEVO	MIÉRCOLES	HORTALIZA / VERDURA ••• POLLO	JUEVES	VERDURA / HORTALIZA ••• PESCADO	VIERNES	VERDURA ••• HUEVO
LUNES	VERDURA / HORTALIZA ••• PESCADO	MARTES	VERDURA / HORTALIZA ••• HUEVO	MIÉRCOLES	VERDURA / HORTALIZA ••• PESCADO	JUEVES	VERDURA / HORTALIZA ••• PESCADO	VIERNES	VERDURA / HORTALIZA ••• HUEVO
LUNES	VERDURA / HORTALIZA ••• PESCADO	MARTES	VERDURA / HORTALIZA ••• HUEVO	MIÉRCOLES	VERDURA / HORTALIZA ••• PESCADO	JUEVES	VERDURA / HORTALIZA ••• HUEVO	VIERNES	VERDURA / LEGUMBRE ••• CARNE
LUNES	VERDURA / HORTALIZA ••• PESCADO	MARTES	PASTA / VERDURA ••• POLLO						