

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

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

Acompañar la cena siempre con pan, lácteo o fruta.