

## 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
<b>ó</b>		
<b>Pan con embutido</b> (1-2 veces semana)		<b>Pan con chocolate</b> (1 vez semana)

### CENAS

Acompañar siempre de

PAN	LÁCTEO o FRUTA

## CENAS

<b>MARTES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... HUEVO	<b>MARTES</b>	PATATA ... CARNE	<b>MIÉRCOLES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	<b>JUEVES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... POLLO	<b>VIERNES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO
<b>LUNES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... CARNE	<b>MARTES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	<b>MIÉRCOLES</b>	FESTIVO	<b>JUEVES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	<b>VIERNES</b>	PATATA ... CARNE
<b>LUNES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	<b>MARTES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... POLLO	<b>MIÉRCOLES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... HUEVO	<b>JUEVES</b>	LEGUMBRE / HORTALIZA ... PESCADO	<b>VIERNES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... CARNE
<b>LUNES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	<b>MARTES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... HUEVO	<b>MIÉRCOLES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... POLLO	<b>JUEVES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	<b>JUEVES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... HUEVO

Los menús diariamente se completan con ensalada, pan, fruta y/o lácteos