

DESAYUNOS		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS
Leche Yogur Queso	Pan Galletas Cereales	o <b>ZUMO</b>

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

CENAS	
Acompañar siempre de	
<b>PAN</b> 	<b>LÁCTEO</b> o <b>FRUTA</b> 

### CENAS

<b>LUNES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... HUEVO	<b>MARTES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... PAVO	<b>MIÉRCOLES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	<b>JUEVES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... HUEVO	<b>VIERNES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO
<b>LUNES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... POLLO	<b>MARTES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	<b>MIÉRCOLES</b>	ARROZ / PASTA ... HUEVO	<b>JUEVES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	<b>VIERNES</b>	VERDURA / PASTA ... CARNE
<b>LUNES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... PESCADO	<b>MARTES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... POLLO	<b>MIÉRCOLES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... HUEVO	<b>JUEVES</b>	FESTIVO	<b>VIERNES</b>	VERDURA / HORTALIZA ... PAVO

Acompañar la cena siempre con pan, lácteo o fruta.