

# #QuédateEnCasa #MenúSemanal2

**i** SE ACONSEJA HACER LA COMPRA PARA VARIOS DÍAS

**i** UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES FUNDAMENTAL PARA LA PROPIA SALUD Y EL ESTADO DE ÁNIMO

**i** SIGAMOS UNOS HORARIOS PARA FAVORECER UNA RUTINA EN LA ALIMENTACIÓN

¡SIGAMOS UNOS HORARIOS!

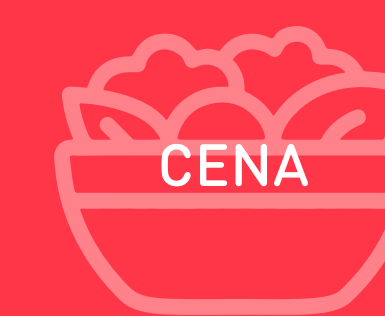
8:30h

11:00h

13:30h

17:30h

21:00h



	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Lácteo y/o zumo natural Tostada aceite y tomate Pincho de fruta	Puñado de frutos secos (> 6 años) o Fruta (< 6 años)	Ensalada mixta Paella de carne o pescado Yogurt o Fruta	Mini bocata al gusto	Pizza casera Yogurt o fruta
MARTES	Lácteo y/o zumo natural Crepes caseros Pincho de Fruta	Trozo de queso o quesito al gusto	Ensalada campera de patatas Albóndigas en salsa Fruta	Batido casero de frutas y lácteo	Ensalada de tomate Tortilla de patatas Fruta
MIÉRCOLES	Lácteo y/o zumo natural Galletas Pincho de fruta	Mini bocata al gusto	Crema de calabaza Pescado al horno Yogurt o Fruta	Macedonia de frutas	Ensalada verde Empanadillas caseras de atún y tomate Fruta o yogurt
JUEVES	Lácteo y/o zumo natural Cereales Pincho de fruta	Batido casero de fruta	Garbanzos con verduras Yogurt o Fruta	Tortitas con pavo o jamón cocido	Crema de verdura Pescado al horno Fruta
VIERNES	Lácteo y/o zumo natural Tostada aceite y tomate Macedonia de frutas	Pincho de fruta	Pasta carbonara o boloñesa Ensalada mixta Fruta	Macedonia de frutas	Ensalada Filete de lomo o pollo a la plancha Fruta



**RedVital**  
SALUD