

#QuédateEnCasa #MenúSemanal4

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!

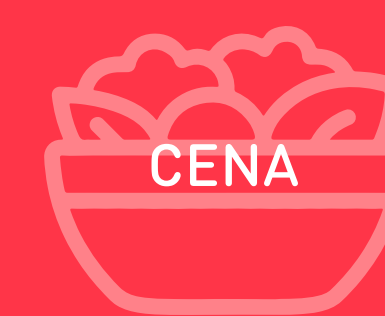
8:30h

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	Trozo de queso, quesito gusto	Lentejas con verduras Yogurt o Fruta	Mini bocata al gusto	Ensalada mixta Pechuga de pollo a la plancha Yogurt o fruta
MARTES	Lácteo y/o zumo natural Bizcocho casero Pincho de Fruta	Mini bocata al gusto	Pasta con tomate Filete de ternera a la plancha Fruta	Batido casero de fruta	Merluza al horno con verduras a la plancha Fruta
MIÉRCOLES	Lácteo y/o zumo natural Galletas Pincho de fruta	Batido casero de fruta	Judías verdes con patata Salmón al horno o plancha Yogurt o Fruta	Mini bocata al gusto	Revuelto de espinacas, huevo y gambas Fruta o yogurt
JUEVES	Lácteo y/o zumo natural Cereales Pincho de fruta	Pincho de fruta	Arroz tres delicias Pescado a la plancha Yogurt o Fruta	Batido casero de fruta	Crema de verdura Filete de lomo a la plancha Fruta
VIERNES	Lácteo y/o zumo natural Tostada aceite y tomate Macedonia de frutas	Mini bocata al gusto	Ensalada mixta Revuelto de setas, huevo y jamón Fruta	Macedonia de frutas	Ensalada verde Croquetas caseras de pollo Fruta



RedVital
SALUD