

#QuédateEnCasa #MenúSemanal5

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	Pincho de fruta	Crema de calabacín Filetes rusos Yogurt o Fruta	Batido casero de frutas	Brócoli rehogado Dorada o Lubina al horno Yogurt o fruta
MARTES	Lácteo y/o zumo natural Cereales Pincho de Fruta	Trozo de queso, quesito al gusto	Arroz caldoso con marisco o pescado Yogurt o Fruta	Mini bocata al gusto	Ensalada mixta Tortilla Francesa o huevo Fruta
MIÉRCOLES	Lácteo y/o zumo natural Tostadas con aceite Pincho de fruta	Mini bocata al gusto	Cocido de garbanzos con verduras Yogurt	Macedonia de frutas	Guisantes con jamón Fruta o yogurt
JUEVES	Lácteo y/o zumo natural Galletas Pincho de fruta	Pincho de fruta	Ensalada Capresse Pollo al horno con patatas Fruta	Mini bocata al gusto	Crema de verdura Merluza en salsa Fruta o yogurt
VIERNES	Lácteo y/o zumo natural Tostada aceite y tomate Macedonia de frutas	Mini bocata al gusto	Ensalada mixta Lasaña casera de carne Fruta	Macedonia de frutas	Ensalada verde Sandwich mixto o vegetal Fruta