

#QuédateEnCasa #MenúSemanal8

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	Guisantes rehogados Filete de merluza Fruta	Batido casero de frutas	Rodaja de solomillo de cerdo con verduras al horno Fruta o Yogurt
MARTES	Lácteo y/o zumo natural Cereales Pincho de Fruta	Trozo de queso, queso al gusto	Pasta carbonara con bacon o carne Yogurt o Fruta	Mini bocata al gusto	Tortilla de espinacas con queso Fruta
MIÉRCOLES	Lácteo y/o zumo natural Tostadas con aceite Pincho de fruta	Mini bocata al gusto	Albóndigas de ternera con verduras y patatas panadera Yogurt	Macedonia de frutas	Ensalada mixta Chuleta de Sajonia Yogurt o fruta
JUEVES	Lácteo y/o zumo natural Galletas Pincho de fruta	Pincho de fruta	Alubias blancas estofadas Ensalada de tomate y queso fresco Fruta	Mini bocata al gusto	Crema de calabacín con picatostes Boquerones fritos Yogurt o fruta
VIERNES	Lácteo y/o zumo natural Tostada aceite y tomate Macedonia de frutas	Mini bocata al gusto	Cous Cous de pollo con verduras Fruta	Macedonia de frutas	Ensalada verde Sandwich mixto o vegetal Fruta



RedVital
SALUD