

#QuédateEnCasa #MenúSemanal7

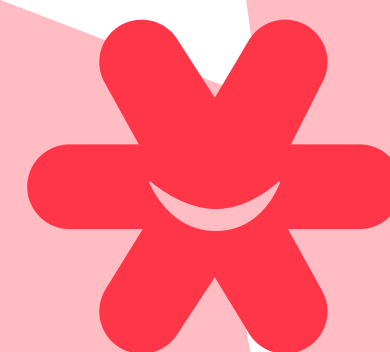
i SE ACONSEJA HACER LA COMPRA PARA VARIOS DÍAS

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	Lasaña de verduras y carne roja Fruta	Mini bocata al gusto	Pescado blanco a la plancha Crema de verduras Yogurt
MARTES	Lácteo y/o zumo natural Bizcocho casero Pincho de Fruta	Mini bocata al gusto	Lentejas con verduras y arroz Yogurt o Fruta	Batido casero de frutas	Ensalada mixta Tortila francesa Fruta
MIÉRCOLES	Lácteo y/o zumo natural Galletas Pincho de fruta	Batido casero de frutas	Pollo al horno con patata y verduras Yogurt	Macedonia de frutas	Ensalda verde Calamares a la plancha Fruta
JUEVES	Lácteo y/o zumo natural Cereales Pincho de fruta	Trozo de queso, quesito al gusto	Crema de calabaza Pescado azul a la plancha Fruta	Mini bocata al gusto	Calabacín a la plancha Hamburguesa casera Fruta
VIERNES	Lácteo y/o zumo natural Tostada aceite y tomate Macedonia de frutas	Pincho de fruta	Ensalada verde Pasta con tomate y atún Fruta	Macedonia de frutas	Espinacas rehogadas con gambas y huevo Yogurt



RedVital
SALUD