

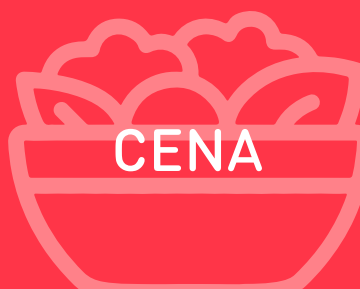
#QuédateEnCasa #MenúSemanal2

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	Trozo de queso, quesito o tostada con queso al gusto	Lentejas estofadas con verduras y arroz Yogurt o Fruta	Mini bocata al gusto	Salmón al horno con verduras Yogurt o fruta
MARTES	Lácteo y/o zumo natural Bizcocho casero Pincho de Fruta	Macedonia pequeña de frutas	Ensalda de pasta Filete de ternera a la plancha Fruta	Batido casero de frutas y lácteo	Ensalada mixta Tortilla francesa o huevo Fruta
MIÉRCOLES	Zumo natural Macedonia de frutas con cereales y lácteo	Puñado de frutos secos (> 6 años) o Fruta (< 6 años)	Ensalada Mixta Pollo asado con patatas Yogurt o Fruta	Sandwich o mini bocata al gusto	Hummus de garbanzos con verduras y palitos de pan Fruta o yogurt
JUEVES	Lácteo y/o zumo natural Tostada con embutido Pincho de fruta	Pincho de fruta	Arroz tres delicias Pescado a la plancha Yogurt o Fruta	Puñado de frutos secos (> 6 años) o Fruta (< 6 años)	Crema de verdura Pechuga de pollo Fruta
VIERNES	Lácteo y/o zumo natural Tostada aceite y tomate Pincho de frutas	Yogurt o batido casero de fruta	Sopa de fideos Lomo a la plancha Fruta	Macedonia de frutas	Pisto de verduras con huevo Fruta



RedVital
SALUD