

#QuédateEnCasa #MenúSemanal6

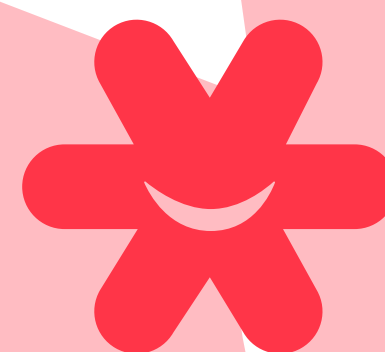
i SE ACONSEJA HACER LA COMPRA PARA VARIOS DÍAS

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 al gusto	Espaguetis con pollo y champiñones Fruta	Mini bocata al gusto	Papillote de verduras con huevo a la plancha Yogurt o fruta
MARTES	Lácteo y/o zumo natural Bizcocho casero Pincho de Fruta	Mini bocata al gusto	Ensalada de tomate Pescado al horno con patata asada Yogurt o Fruta	Batido casero de frutas	Sopa de fideos Cinta de lomo a la plancha Fruta
MIÉRCOLES	Lácteo y/o zumo natural Galletas Pincho de fruta	Batido casero de frutas	Paella con calamares y verduras Yogurt	Macedonia de frutas	Salmón al horno con verduras Fruta o yogurt
JUEVES	Lácteo y/o zumo natural Cereales Pincho de fruta	Pincho de fruta	Ensalada de garbanzos con tomate, atún y huevo Fruta	Mini bocata al gusto	Ensalda mixta Mejillones al vapor Fruta o yogurt
VIERNES	Lácteo y/o zumo natural Tostada aceite y tomate Macedonia de frutas	Mini bocata al gusto	Calabacín relleno de carne picada con tomate orégano y queso gratinado Fruta	Macedonia de frutas	Ensalada verde Pizza casera Fruta



RedVital
SALUD