

#QuédateEnCasa #MenúSemanal1

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	Leche o zumo natural Tostada Pincho de fruta	Trozo de queso al gusto	Guisantes con jamón Pollo en salsa Yogurt o Fruta	Mini bocata de atún	Tomates cherry huevos al plato Fruta
MARTES	Leche o zumo natural Bizcocho casero Pincho de Fruta	Mini bocata al gusto	Crema de verdura Pescado en salsa verde o a la plancha Fruta	Batido casero de plátano y chocolate	Sandwich al gusto (Intenta optar por los vegetales) Yogurt
MIÉRCOLES	Leche o zumo natural Galletas Pincho de fruta	Batido casero de fresa	Lentejas estofadas con arroz Fruta	Yogurt con trocitos de fruta natural	Ensalada Cinta de lomo plancha Fruta
JUEVES	Leche o zumo natural Cereales Pincho de fruta	Pan con un trozo pequeño de chocolate	Ensalada Pasta boloñesa Fruta	Batido casero de fresa	Crema de verdura Pescado rebozado Yogurt
VIERNES	Leche o zumo natural Crepes caseros con frutas	Yogurt	Cocido o judías blancas estofadas Fruta	Mini bocata al gusto	Ensalada Calamares plancha Fruta