

MENU SEMANAL	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	fruta + leche + tostada	fruta	verdura, carne blanca, patata guarnición, yogur	fruta	verdura, pescado blanco, yogur
MARTES	fruta + leche + tostada	fruta	verdura, pescado blanco, patata guarnición, yogur	fruta	verdura, carne blanca, yogur
MIERCOLES	fruta + leche + tostada	fruta	verdura, legumbre, patata guarnición, yogur	fruta	verdura, pescado blanco, yogur
JUEVES	fruta + leche + tostada	fruta	verdura, pasta, carne blanca, yogur	fruta	verdura, pescado azul, arroz, yogur
VIERNES	fruta + leche + tostada	fruta	verdura, pescado blanco, yogur	fruta	verdura, patata principal, yogur
SABADO	fruta + leche + tostada	fruta	verdura, arroz, carne blanca, yogur	fruta	verdura, carne roja, yogur
DOMINGO	fruta + leche + tostada	fruta	verdura, legumbre, yogur	fruta	verdura, huevo, yogur