

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

7

VACACIONES

10

VACACIONES

11

Puré de verduras con  
Pollo  
Yogur o Fruta

12

Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

13

Puré de verduras con  
Pavo  
Yogur o Fruta

14

Puré de verduras con  
Ternera  
Yogur o Fruta

17

Puré de verduras con  
Ternera  
Yogur o Fruta

18

Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

19

Puré de verduras con  
Pollo  
Yogur o Fruta

20

Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

21

Puré de verduras con  
Pavo  
Yogur o Fruta

24

Puré de verduras con  
Ternera  
Yogur o Fruta

Puré de verduras con  
Pollo  
Yogur o Fruta

26

Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

27

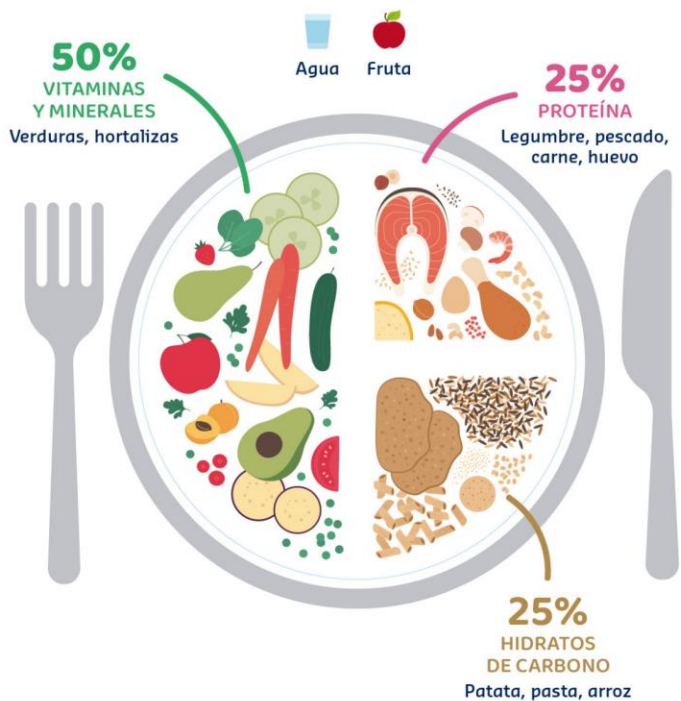
Puré de verduras con  
Pavo  
Yogur o Fruta

28

Puré de verduras con  
Ternera  
Yogur o Fruta



# Equilibra tu cena



Si has comido:

Es recomendable cenar:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

# Despierta & desayuna



1. Proporciona energía.
2. Ayuda al desarrollo físico.
3. Mejora la concentración y el rendimiento escolar.
4. Previene la obesidad.

¿POR QUÉ?

¿QUÉ DESAYUNAR?

**Proteínas**  
(Yogur, leche descremada, queso, pavo)

**Hidratos de carbono**  
(cereales, pan)

**Frutas o zumos**

#SOY SOSTENIBLE

**¡Elige productos a granel!**  
Compra alimentos sin envases, se reducirán considerablemente los residuos.

