

DESAYUNOS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Elegir una cosa de cada apartado:						
Leche descremada con cereales tipo muelio yogurt con copos de avena o salvado.	Leche descremada con cereales tipo muelio yogurt con copos de avena o salvado.	Leche descremada con cereales tipo muelio yogurt con copos de avena o salvado.	Leche descremada con cereales tipo muelio yogurt con copos de avena o salvado.	Leche descremada con cereales tipo muelio yogurt con copos de avena o salvado.	Leche descremada con cereales tipo muelio yogurt con copos de avena o salvado.	Leche descremada con cereales tipo muelio yogurt con copos de avena o salvado.
Galletas integrales o pan integral con aceite						
Un fruta o zumo de naranja con pulpa	Un fruta o zumo de naranja con pulpa	Un fruta o zumo de naranja con pulpa	Un fruta o zumo de naranja con pulpa	Un fruta o zumo de naranja con pulpa	Un fruta o zumo de naranja con pulpa	Un fruta o zumo de naranja con pulpa

Si hubiera estreñimiento pertinaz, añadir 2-3 ciruelas pasas hidratadas con su agua.

MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
TOSTA DE PAN INTEGRAL CON QUESO DE UNTAR	YOGURT NATURAL Y PIEZA DE FRUTA	TRIANGULO DE JAMON YORK Y QUESO	MACEDONIA DE FRUTAS Y GALLETAS	BATIDO DE YOGURT Y FRUTAS	SANDWICH DE NOCILLA O CHOCOLATE	BOCADILLO DE PAVO O JAMON YORK