

RECOMENDACIONES MERIENDA, MEDIA MAÑANA Y CENA PARA PADRES.

Se recomienda practicar al menos 1 hora diaria de ejercicio físico.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
MENÚ 1	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Verduras u hortalizas o ensalada Pescado, Lácteo+Fruta</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Verduras u hortalizas o ensalada, Carne o Huevo, Lácteo+Fruta</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Verduras u hortalizas o ensalada Pescado, Lácteo+Fruta</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Verduras u hortalizas o ensalada, Carne, fruta</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Verduras u hortalizas o ensalada, Carne o Huevo, fruta</p>	
MENÚ 2	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Verduras u hortalizas o ensalada, Carne o Huevo, Lácteo+Fruta</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Verduras u hortalizas o ensalada pescado y fruta.</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Sopa con pasta o arroz, Pescado, Lácteo + fruta</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Verduras u hortalizas o ensalada, pescado, fruta</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Verduras u hortalizas o ensalada, pescado, lácteo o fruta.</p>	
MENÚ 3	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Verduras u hortalizas o ensalada, carne o huevo, fruta.</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Verduras u hortalizas o ensalada, pescado, Fruta o lácteo.</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Verduras u hortalizas o ensalada, pescado, fruta</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Sopa con pasta o arroz, carne, lácteo y/o fruta.</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Sopa con pasta o arroz, pescado, fruta.</p>	
MENÚ 4	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Verduras u hortalizas o ensalada, pescado, fruta + lacteo</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Sopa con verduras y patata, pescado y fruta</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Sopa con pasta o arroz, patata, pescado y fruta</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Sopa con pasta o arroz, patata, carne y lacteo</p>	<p>MERIENDA Y MEDIA MAÑANA Fruta, Yogur, Cereal+Proteína: Bocadoillo</p> <p>CENA Verduras u hortalizas o ensalada, pescado y fruta</p>	