

PRUEBA SEMANAL

DÍAS	COMIDA	CENA
LUNES	VEGETAL pequeña Legumbre Fruta Vit C	Carne ROJA+ ración vegetal Yogur
MARTES	Verdura I Pescado blanco 1 Fruta	ENSALADA* Completa () Yogur
MIÉRCOLES	Arroz 1huevo + tomate 1 Fruta	Ensalada Vegetal o puré de verduras PESCADO Azul Yogur
JUEVES	Verdura II Pescado azul 1 Fruta	2 HUEVO + guarnición vegetal Yogur
VIERNES	Legumbre II con trocico chorizo 1 Fruta	Carne magra (pavo, pollo, ternera, conejo) con guarnición vegetal Yogur
SÁBADO	ENSALADA pequeña Pasta o PATATA.....con carne/pescado y verduritas 1 Fruta	CENA LIBRE
DOMINGO	VERDURA IV PESCADO o MARISCO Fruta	Ensalada Vegetal Huevo Yogur