**Menú semanal saludable**

**Responsable: Carlos A. Castillo**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Día:** | **Lunes**  | **Martes**  | **Miércoles**  | **Jueves**  | **Viernes**  | **Sábado**  | **Domingo**  |
| **Desayuno**  | **. Fruta****. pan****. huevo****. leche o bebida vegetal** | **. Fruta****. avena** **. yogur****. leche o bebida vegetal** | **. Fruta****. pan****. queso o atún****. leche o bebida vegetal**  | **. Fruta****. avena** **. yogur****. leche o bebida vegetal** | **. Fruta****. pan****. paté de legumbres****. leche o bebida vegetal** | **. Fruta****. avena** **. yogur****. leche o bebida vegetal** | **. Fruta****. avena** **. yogur****. leche o bebida vegetal** |
| **Almuerzo**  | **. ½ plato verdura****. ¼ plato pasta o arroz****. ¼ plato legumbre****. Postre: fruta** | **. ½ plato ensalada****. ¼ plato papa o arroz****. ¼ plato carne blanca****. Postre: fruta** | **. ½ plato verdura****. ¼ plato pasta o arroz****. ¼ plato legumbre****. Postre: yogur** | **. ½ plato ensalada****. ¼ plato papa o arroz****. ¼ plato carne roja****. Postre: fruta** | **. ½ plato verdura****. ¼ plato pasta o arroz****. ¼ plato legumbre****. Postre: fruta** | **. ½ plato verdura****. ¼ plato pasta o arroz****. ¼ plato legumbre****. Postre: fruta** | **. ½ plato ensalada****. ¼ plato papa o arroz****. ¼ plato carne roja****. Postre: fruta** |
| **Cena**  | **. ½ plato verdura****. ¼ plato pasta o arroz****. ¼ plato pescado** **. Postre: yogur** | **. ½ plato verdura****. ¼ plato pasta o arroz****. ¼ huevo** **. Postre: fruta** | **. ½ plato verdura****. ¼ plato pasta o arroz****. ¼ plato pescado** **. Postre: fruta** | **. ½ plato verdura****. ¼ plato pasta o arroz****. ¼ papa****. Postre: fruta** | **. ½ plato verdura****. ¼ plato pasta o arroz****. ¼ plato pescado** **. Postre: yogur** | **. ½ plato verdura****. ¼ plato pasta o arroz****. ¼ huevo** **. Postre: fruta** | **. ½ plato verdura****. ¼ plato pasta o arroz****. ¼ plato pescado** **. Postre: yogur** |

Media mañana y refacción vespertina: se puede incluir un aporte de grasas saludables en forma de frutos secos.

También se puede optar por yogur con fruta con una onza de chocolate negro.