**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.