



Todos los días 1
botella
individual d
agua sin gas y
sin azúcar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>½ sándwich saludable + 1 jugo sin azúcar</p> 	<p>1 p. fruta de la estación + 1 yogurt descremado</p> 	<p>1 barra de cereal sin azúcar + 1 cajita de leche descremada</p> 	<p>Bastones de verduras o 2 huevos duros + 1 jugo sin azúcar</p> 	<p>1 yogurt descremado + 1 porción de fruta picada + 1 bolsa de cereales sin azúcar</p> 
<p>Opciones de relleno: Huevo, jamón cocido, atún, pollo, lechuga, tomate, queso *Se recomienda pan integral*</p>	<p>Opciones de frutas: manzana, naranja, plátano, kiwi, uvas, pera, mango, etc. (bien lavadas)</p>	<p>Opciones: leche descremada saborizada, sin azúcar galletas de arroz o avena.</p>	<p>Opciones: apio, zanahoria, pepino, brócoli, coliflor, etc.</p>	<p>Opciones de frutas: manzana, naranja, plátano, kiwi, uvas, pera, mango, etc. (bien lavadas)</p>



Carolina Yáñez Andrade
Nutricionista
Licenciada en Nutrición & dietética