

Tabla de planificación del menú semanal equilibrado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo						
Verdura	Ensalada	Verdura	Hortalizas	Verdura	Verdura	Hortalizas
Patata	Legumbres	Pasta	Arroz	Legumbres	Patata	Pasta
Huevo	Cerdo o pescado	Pescado	Carne blanca	Pescado	Marisco	Carne
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Cena						
Verdura	Verdura	Ensalada	Verdura	Verdura	Ensalada	Ensalada
Pan o cereales	Arroz	Patata	Pasta	Patata	Cereales	Pan
Jamón, atún o pollo	Pescado	Huevo	Pescado	Pescado	Huevo	Queso
Lácteo	Fruta	Lácteo	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta o yogurt