



LUNES

Fruta  
Leche con  
cereales  
sin azúcar

MARTES

Pan integral  
con aceite y  
tomate natural  
con leche

MIÉRCOLES

Leche y  
bizcocho  
casero sin  
azúcar

JUEVES

Pan con  
queso  
fresco  
Fruta

VIERNES

Yogurt  
natural sin  
azúcar,  
avena y  
plátano.

### VALORACION NUTRICIONAL

Kilocalorías*	199	204	208	178	185
Proteínas (g)	8	7	7	5	6
Carbohidratos (g)	24	22	22	32	31
Lípidos (g)	7	8	11	3	4

Aportan 15% de la Energía diaria recomendada

## MERIENDA MAYORES