



LUNES

Batido de
yogur y
plátano
Galletas
(4 ud.)

MARTES

Queso en
porciones (1ud)
Pan
jamón cocido
(1 loncha)
Zumo de
naranja

MIÉRCOLES

Leche
Pera
Bizcocho
casero

JUEVES

Bocadillo
de pavo
Manzana
(1/2 ud.)

VIERNES

Leche
Plátano
Galletas
(4 ud.)

VALORACION NUTRICIONAL

Kilocalorías*	310	210	276	204	218
Proteínas (g)	4.6	7.9	6.7	12.4	5.5
Carbohidratos (g)	44.4	21.4	33.7	26.8	31.3
Lípidos (g)	12.3	7.5	12.5	4.9	7.3

*20% de la Energía diaria recomendada

MERIENDA MAYORES