

Meriendas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plátano	Yogur Sabor	Bocadillo de Jamón york	Bocadillo de quesito	Bocadillo de chocolate
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bocadillo de Pavo	Plátano	Bocadillo de Jamón York	Danonino	Leche con galletas

Sugerencia para las cenas

La cena ha de complementar el resto de ingestas del día, por lo que deberá de estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc...