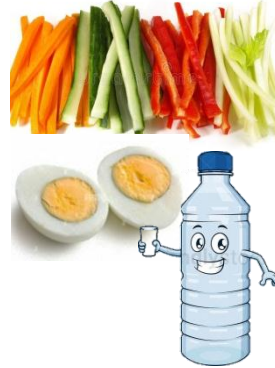




Minuta Semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>Lácteo</u> • Yogurt o leche • Cereal bajo en azúcar • (Granola, quínoa pop, avena) • Agua o jugo • Light 	<u>Sándwich Saludable</u> • Mitad De pan con agregado de su preferencia • Agua o jugo light 	<u>Frutas</u> • Porción De frutas trozadas o fruta entera • Agua o jugo light 	<u>Huevo duro o Verduras</u> • Bastones De verduras (zanahorias, apio pepino, tomates) • Huevo duro duro , puede remplazar por queso en cubos según preferencia • Agua o jugo light 	<u>Opciones de Libre Elección Saludable</u> • Flan • Sémola • Arroz con leche • Compota de manzana o pera • Galletas de avena • Queque simple • Barritas de Cereal • Agua o jugo light 