

LUNES		LÁCTEOS	Leche, yogur, cuajada, queso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calcio 2. Proteínas 	FORMADORES
MARTES		CEREALES	Pan, cereales, galletas, bollería	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carbohidratos 	ENERGÉTICOS
MIÉRCOLES		FRUTA	Fruta fresca y su zumo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vitaminas 2. Minerales 3. Fibra 	REGULADORES
JUEVES		BOCADILLO	Pan y embutido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carbohidratos 2. Proteínas 3. Fibra 	ENERGÉTICOS
VIERNES	ELEGIMOS ENTRE LOS ANTERIORES				