

# CALENDARIO SEMANAL DE ALMUERZOS

## Lunes

### LÁCTEOS

- Actimel.
- Yogur con cuchara.
- Yogur bebido.
- Batidos con leche.



## Martes

### FRUTA

- Lavada, pelada y cortada.
- En trocitos en un taper.



## Miércoles

### BOCADILLO

- Sin desasiada grasa y envueltos en PAPEL.
- Ej.: paté, pavo, jamón york, queso untado, tortilla francesa o de patata...



## Jueves

### FRUTA

- Lavada, pelada y cortada.
- En trocitos en un taper.



## Viernes

### DÍA LÍBRE

- Fruta o zumo.
- Lácteos.
- Bocadillo.
- Dulces caseros.
- Fruta.

