



¡ A DESAYUNAR !  
SANO Y NATURAL

LUNES	Productos lácteos Y cereales	 <b>YOGUR</b>  <b>QUESO</b>  <b>LECHE</b>  <b>GALLETAS</b>  <b>Cereal</b>
MARTES	FRUTA (lavada y pelada)	 <b>NARANJA</b>  <b>KIWI</b>  <b>PLÁTANO</b>  <b>MANZANA</b>  <b>FRESAS</b>  <b>PERA</b>
MIÉRCOLES	BOCADILLOS Y ZUMO	 <b>BOCADILLO</b>  <b>SANDWICH</b>  <b>ZUMO</b>
JUEVES	GALLETAS, MADALENAS... ZUMO O BATIDO	 <b>ZUMO</b>  <b>GALLETAS</b>  <b>MADALENA</b>
VIERNES	DE TODO LO ANTERIOR, LO QUE MÁS ME GUSTE	