

Menú semanal saludable

con el método del plato de Harvard

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
• DESAYUNO •	Fruta Pan Huevo Leche o bebida vegetal	Fruta Avena Yogur Leche o bebida vegetal	Fruta Pan Queso o atún Leche o bebida vegetal	Fruta Avena Yogur Leche o bebida vegetal	Fruta Pan Paté de legumbres Leche o bebida vegetal
• COMIDA •	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: legumbre Postre: fruta	1/2 plato: ensalada 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: carne blanca Postre: fruta	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: legumbre Postre: yogur	1/2 plato: ensalada 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: carne roja Postre: fruta	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: carne blanca Postre: fruta
• CENA •	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: pescado azul Postre: yogur	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: huevo Postre: fruta	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: pescado blanco Postre: fruta	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: pescado azul Postre: fruta	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: huevo Postre: yogur