



Guía ¡HAZLO FÁCIL!

***Planifica los menús**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
ALMUERZO		 yogur o queso + leche	 cereales o pan + tostadas o galletas	 fruta fresca			
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							