Póngale color y sabor a su menú

AGREGUE FRUTAS Y VERDURAS A LA SIGUIENTE COMIDA:

Desayuno

Tortilla de huevo

Tostada de pan integral

Café con leche descremada

_____
Verdura

_____
Fruta

AGREGUE FRUTAS Y VERDURAS A LA SIGUIENTE COMIDA:

Almuerzo

Sopa de pollo

Tortilla de maíz

_____
Verdura

_____
Verdura

_____
Fruta

AGREGUE FRUTAS Y VERDURAS A LA SIGUIENTE COMIDA:

Cena

Carne de cerdo al horno

Arroz integral

_____
Verdura

_____
Verdura

_____
Fruta

AGREGUE FRUTAS Y VERDURAS A LA SIGUIENTE COMIDA:

Merienda

_____
Verdura

_____
Fruta