DESAYUNO SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LÁCTEOS: Yogur, queso o leche (NO: batidos, flan...)	FRUTA FRESCA: + (pan opcional)	BOCADILLO: pan, tomate y queso o fiambre	FRUTA FRESCA: + (pan opcional)	LO QUE ELIJAS: Fruta, bocadillo, lácteos o bollería casera