

No te los puedes saltar

LUNES

Desayuno

Almuerzo

Merienda

MARTES

Desayuno

Almuerzo

Merienda

MIÉRCOLES

Desayuno

Almuerzo

Merienda

JUEVES

Desayuno

Almuerzo

Merienda

VIERNES

Desayuno

Almuerzo

Merienda

SÁBADO

Desayuno

Almuerzo

Merienda

DOMINGO

Desayuno

Almuerzo

Merienda

DESAYUNAR, ALMORZAR Y MERENDAR

¡Planifica tu semana para mantener una dieta sana y variada!



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL



agencia española de seguridad alimentaria y nutrición