



Ejemplo de plantilla equilibrada para menú quincenal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Patatas Ternera con ensalada Fruta	Verdura Pollo/pavo con patata Fruta	Legumbre Carne picada con Verdura Fruta	Pasta Cerdo con fruta Fruta	Patatas Varios o Pescado con verdura Fruta	Arroz Ternera con ensalada Frutas	Pasta Pollo/pavo con verdura Helado
Cena	Puré Pescado Fruta	Sopa Fiambre Postre casero	Verdura Huevo Fruta	Puré Fritos o Masas Fruta	Sopa Queso Fruta	Verdura Pescado Yogurt	Puré Huevo Fruta

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Verdura Carne picada con ensalada Fruta	Patatas Cerdo con fruta Fruta	Arroz Pollo/pavo con verdura Fruta	Verdura Ternera con patata Fruta	Pasta Varios o Pescado con ensalada Fruta	Patatas Cerdo con verdura Fruta	Arroz Pollo con ensalada Flan
Cena	Sopa Fritos o Masas Fruta	Verdura Huevo Fruta	Puré Pescado Yogurt	Sopa Queso Fruta	Verdura Huevo Fruta	Puré Fritos o Masas Postre casero	Sopa Fiambre Fruta