



## EJEMPLO DE PLAN DE MENÚ, EN TIEMPOS DE COVID 19.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ALMUERZO	Guiso de arroz y lentejas (+)  Fruta cítrica	Pastel de pollo y salsa blanca  Fruta de estación	Polenta con verduras.  Fruta de estación	Pollo a la cacerola con zanahorias y papas.  Fruta de estación	Hamburguesa casera a la plancha Puré de papas.  Fruta de estación	Vermicelli con salsa de pollo y verduras  Fruta de estación	Albóndigas con arroz y arvejas.  Fruta de estación
CENA	Fideos con salsa.  Fruta de estación	Tortilla de arroz. Ensalada de tomate y cebolla.  Fruta de estación	Torta de pescado Arroz tibio con perejil.  Fruta de estación	Cazuela de arroz y porotos (+)  Fruta cítrica	Pizza casera Ensalada de zanahoria rallada y lechuga  Fruta de estación	Fainá de zapallitos. Boniatos al horno.  Fruta de estación	Torta pascualina Ensalada de papa y tomate.  Fruta de estación



## ACORDATE!

- ✚ De ser posible, incluí en cada almuerzo y cena la fruta de estación que prefieras y reservá los cítricos (naranja, mandarina), para algunos de los días que no incluyas carne en tus comidas (+)
- ✚ Si tomas mate tratá de espaciarlo de las comidas principales y que no sea tu desayuno habitual.
- ✚ El calcio de la leche sigue siendo importante para tus huesos y dientes, 2 tazas al día de leche es suficiente.
- ✚ El desayuno diario le suma a tu desempeño matutino. Si consumes leche, pan y fruta estaría bien.
- ✚ Al momento de comprar carne picada, elige la de menor contenido de grasa (llamada especial) o prefiere un corte delantero y su fraccionamiento al momento de la compra.

