



Menú Semanal Sostenible



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Ración de lácteos alternativos vegetales, fruta fresca entera, cereales integrales o derivados, y una fuente extra de proteínas, priorizando el origen vegetal como frutos secos y semillas.						
Almuerzo							
	Fruta	Yogur natural / alt. vegetal	Fruta	Yogur natural / alt. vegetal	Fruta	Fruta	Yogur natural / alt. vegetal
Merienda	Variar entre fruta fresca, semillas y frutos secos, cereales integrales y/o lácteos o alternativas vegetales						
Cena							
	Yogur natural / alt. vegetal	Fruta	Yogur natural / alt. vegetal	Fruta	Yogur natural / alt. vegetal	Yogur natural / alt. vegetal	Fruta

Bebe agua

Utiliza aceite de oliva virgen

Realiza ejercicio físico

Km.0

Prioriza alimentos de temporada y proximidad

Evita el desperdicio alimentario

Verduras y hortalizas	
Cereales y derivados integrales	
Tubérculos	
Huevos	

Legumbres	
Pescado blanco	
Pescado azul	
Carne, preferiblemente blanca	