



GASTRONOMÍA & PANADERÍA

LA BUENA MESA

PLAN DE ALIMENTOS

Crea un menú de 5 días siguiendo las recomendaciones del Plato de Bien Comer y así poder implementarlo en casa.

Elaboró: Pamela Monterrubio

LUNES

DESAYUNO

COMIDA

CENA

MARTES

DESAYUNO

COMIDA

CENA

MIÉRCOLES

DESAYUNO

COMIDA

CENA

JUEVES

DESAYUNO

COMIDA

CENA

VIERNES

DESAYUNO

COMIDA

CENA