



8:00
am

el desayuno o



10:00
am

la merienda a



12:00
pm

el almuerzo o



6:00
pm

la cena a



el plato



los vegetales



el pepino



la fruta



la naranja
el jugo.....



los granos



la zanahoria



el brocoli



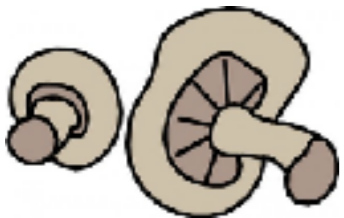
la manzana



la fresa



el pan pan
tostado



los champiñones



las papas
las patatas



la banana
el plátano



el melocotón
el durazno



el cereal



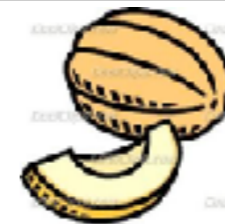
la lechuga



la ensalada



la piña



el melón



el arroz



la proteína



el pollo



los lácteos

Comida
combinada:

Extras:



los frijoles



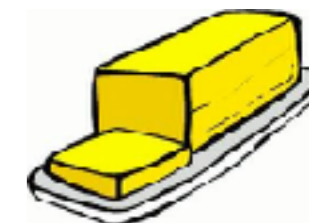
el cacahuete (Esp)
el cacahuafe (Méx)



la leche



la paella



la mantequilla



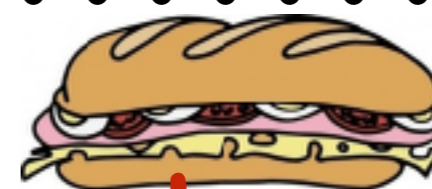
el bistec



los huevos



el queso



un bocadillo
el sándwich



el agua



el pescado



la mantequilla
de cacahuete



el helado



la hamburguesa



las patatas fritas



las gambas



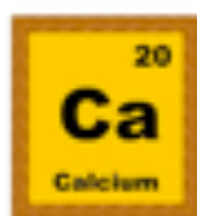
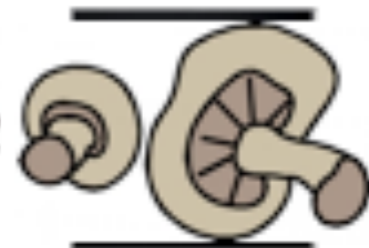
el yogur



el espaguetis



la pizza





8:00
am



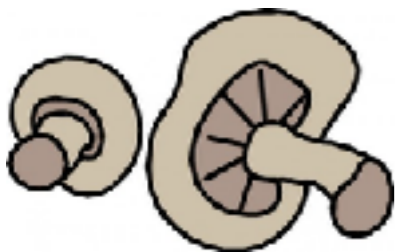
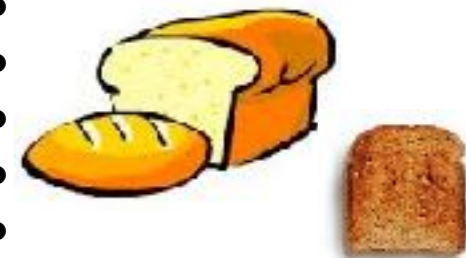
10:00
am



12:00
pm



6:00
pm





Comida combinada:

Extras:

