



Instrucciones: Observa el plan de dieta de la semana de una chica y completa las oraciones con el día, tipo de comida o datos según corresponda.

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
LUNES	Un vaso de leche con un sandwich de pan integral.	Ensalada verde con aguacate y patata cocida.	Yogur natural con mango.	Tacos de carne picada con ensalada.
MARTES	Un yogur natural con trozos de fresa.	Pollo a la plancha con ensalada y jugo de naranja.	Plátano con crema de cacahuete.	Pollo hervido con zanahoria y brócoli al vapor.
MIÉRCOLES	Avena cocida con manzana y leche.	Albóndigas de pollo y pasta con cebolla.	Batido de leche, fresas y almendras.	Salteado de verduras con pechuga de pollo.
JUEVES	Un té y pan integral con atún en aceite de oliva.	Pescado al horno con calabacín en rodajas.	Palitos de pan integral con tomates y queso.	Pizza de vegetales con jugo de frutas.
VIERNES	Ensalada de frutas y pan tostado.	Guiso de patatas con fideos y pimientos rojos.	Batido de frutas y yogur natural.	Sopa de verduras y pescado.
SÁBADO	Leche con café y pan con queso fresco.	Arroz blanco con verduras y limonada.	Sandwich de jamón y queso.	Puré de calabacín con trozos de pollo.
DOMINGO	Leche con cacao y pan integral con tomate.	Pasta con jamón, ensalada y jugo de piña.	Frutos secos, más yogur de banano.	Ensalada con tomate y huevos al plato.

1. El la merienda es yogur
2. El lunes por la noche, ella cena con ensalada.
3. El domingo la es ensalada con tomate y
4. El la merienda es palitos de pan integral con
5. El martes, la es pollo hervido con al vapor.
6. El viernes el es guiso de patatas con
7. El miércoles el es avena cocida con
8. El la cena es y pescado.
9. El, ella almuerza albóndigas de pollo y
10. El jueves el es té y pan integral con
11. El el desayuno es leche con café y
12. El sábado, ella arroz blanco con
13. El la merienda es frutos secos, más
14. El el almuerzo es de pollo a la plancha con
15. El lunes el es ensalada verde con



Instrucciones: Observa el plan de dieta de la semana de una chica y completa las oraciones con el día, tipo de comida o datos según corresponda.

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
LUNES	Un vaso de leche con un sandwich de pan integral.	Ensalada verde con aguacate y patata cocida.	Yogur natural con mango.	Tacos de carne picada con ensalada.
MARTES	Un yogur natural con trozos de fresa.	Pollo a la plancha con ensalada y jugo de naranja.	Plátano con crema de cacahuete.	Pollo hervido con zanahoria y brócoli al vapor.
MIÉRCOLES	Avena cocida con manzana y leche.	Albóndigas de pollo y pasta con cebolla.	Batido de leche, fresas y almendras.	Salteado de verduras con pechuga de pollo.
JUEVES	Un té y pan integral con atún en aceite de oliva.	Pescado al horno con calabacín en rodajas.	Palitos de pan integral con tomates y queso.	Pizza de vegetales con jugo de frutas.
VIERNES	Ensalada de frutas y pan tostado.	Guiso de patatas con fideos y pimientos rojos.	Batido de frutas y yogur natural.	Sopa de verduras y pescado.
SÁBADO	Leche con café y pan con queso fresco.	Arroz blanco con verduras y limonada.	Sandwich de jamón y queso.	Puré de calabacín con trozos de pollo.
DOMINGO	Leche con cacao y pan integral con tomate.	Pasta con jamón, ensalada y jugo de piña.	Frutos secos, más yogur de banano.	Ensalada con tomate y huevos al plato.

- El lunes la merienda es yogur natural con mango.
- El lunes por la noche, ella cena tacos de carne picada con ensalada.
- El domingo la cena es ensalada con tomate y huevos al plato.
- El jueves la merienda es palitos de pan integral con tomates y queso.
- El martes, la desayuno es pollo hervido con manzana y leche al vapor.
- El viernes el almuerzo es guiso de patatas con fideos y pimientos rojos.
- El miércoles el desayuno es avena cocida con manzana y leche.
- El viernes la cena es sopa de verduras y pescado.
- El miércoles, ella almuerza albóndigas de pollo y pasta con cebolla.
- El jueves el desayuno es té y pan integral con atún en aceite de oliva.
- El sábado el desayuno es leche con café y pan con queso fresco.
- El sábado, ella almuerzo arroz blanco con verduras y limonada.
- El domingo la merienda es frutos secos, más yogur de banano.
- El martes el almuerzo es de pollo a la plancha con ensalada y jugo de naranja.
- El lunes el almuerzo es ensalada verde con aguacate y patata cocida.