

Menú de siete días

Una hoja. Se llena una vez por semana y se cuelga en la cocina. Quien cocine ese día sigue el mismo plan, aunque cambie la persona.

CASA HOGAR	SEMANA DEL	QUIÉN LO LLENÓ	NIÑOS QUE COMEN
------------	------------	----------------	-----------------

La regla del plato: la mitad verduras y fruta · un cuarto alimento básico (tortilla, arepa, arroz, yuca, papa) · un cuarto proteína (frijol, huevo, pollo, pescado, lácteo) · una grasa saludable · **agua siempre.**

DÍA	DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN	CENA
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

ANTES DE COLGARLO, REVÍSELO

¿Hay una proteína clara en el desayuno, el almuerzo y la cena de cada día?	
¿Hay frijoles o lentejas casi todos los días?	
¿Hay fruta entera todos los días, no en jugo?	
¿Hay verdura en el almuerzo y en la cena?	
¿Se repite el mismo plato más de dos veces en la semana?	
¿Está el agua en la mesa en las tres comidas?	

SI EL PRESUPUESTO NO ALCANZA

- Primero: huevo, frijol, lácteo y fruta. Todo lo demás después.
- La verdura más barata de la semana sirve igual que la del cartel.
- Los frijoles del mediodía alcanzan para la cena si se aparta una porción.