

O reto do menú

ELABORADE UN MENÚ QUE SEXA APETITOSO E SAUDÁBEL AO MESMO TEMPO. É POSÍBEL?

NON
ESQUECEDES
AS FROITAS E
VERDURAS NO
VOSO MENÚ

ALMORZO

MERENDA

XANTAR

MERENDA

CEA

É RECOMENDABLE REALIZAR ENTRE 4-5 COMIDAS
AO DÍA E ESTABLECER UN HORARIO

CiberCaixa Mallos

**COLOCADE NO LUGAR QUE CORRESPONDA OS
INGREDIENTES DA ENSALADA DE PASTA CON VERDURA**



INGREDIENTES

- PASTA INTEGRAL
- ESPINACA
- TOMATES CEREIXA
- QUEIXO
- NOCES

