

Nombre Alumno _____

Clase _____

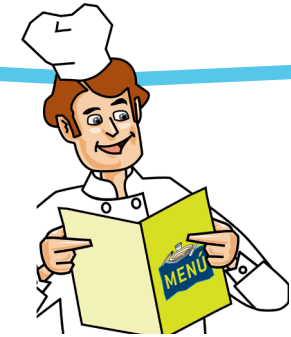
Nombre Profesor _____

TEMA 4

EJERCICIO 2

TUS MENÚS, SANOS Y VARIADOS

Teniendo en cuenta la información de la pirámide de la alimentación saludable, escribe los menús para ti de tres días de la semana. Recuerda que para alimentarte bien, has de comer variado y en las cantidades (raciones) correctas.



LUNES

COMIDA

1^{er} plato _____

2^o plato _____

Postre _____

CENA

1^{er} plato _____

2^o plato _____

Postre _____

MARTES

COMIDA

1^{er} plato _____

2^o plato _____

Postre _____

CENA

1^{er} plato _____

2^o plato _____

Postre _____

MIÉRCOLES

COMIDA

1^{er} plato _____

2^o plato _____

Postre _____

CENA

1^{er} plato _____

2^o plato _____

Postre _____