

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Vaso de leche Tostada integral con aceite de oliva Zummo natural	Vaso de leche Cereales integrales Zummo natural	Vaso de leche Tostada integral con jamón de pavo Zummo natural	Vaso de leche Tostada integral con paté Zummo natural	Vaso de leche Cereales integrales Zummo natural	Vaso de leche Tostada a elegir Zummo natural	Vaso de leche Tostada a elegir Zummo natural
Fruta natural	Bocadillo de pavo	Yogur	Fruta natural	Bocadillo de pavo	Yogur	Fruta natural
Guiso de lentejas con verduras Yogur	Salmón con patatas y lechuga Melocotón	Guiso de habichuelas (judía blanca) Ciruelas	Pollo asado con patatas y champiñones/setas Yogur	Arroz con pollo/marisco o con tomate Yogur	Atún a la plancha crema de calabaza o espárragos Fruta natural	Pasta con carne picada de pollo y tomate Gelatina
Barrita de cereales	Plátano	Vaso de leche con galletas María	Frutos secos o tortitas de arroz inflado	Pátano	Cereales integrales	Dulce casero
Tortilla de atún y jamón cocido Yogur	Salchichas de pollo y pavo Yogur	Pizza bonito/atún con tomate y queso Fruta natural	Lenguado con judías verdes Gelatina	Sardinas plancha con verduras salteadas Yogur	Palitos de cangrejo o gambas Yogur	Hamburguesa de pollo/pavo y pan semillas de ajonjolí Fruta natural

Dieta semanal elaborada por la nutricionista Rafaela Torres Herruzo. | Dieta equilibrada, rica en ácidos omega 3 y 6, triptófano, zinc y vitamina B6. | No está basada en cantidades y calorías. | Hay que adaptarla al las circunstancias de cada niño.

La leche se puede preparar con cacao y azúcar.

La fruta natural pueden ser todas, pero especialmente cítricos, higos, ciruelas, melocotones.

Se puede acompañar de pan la comida y cena, pero siempre en raciones pequeñas de pan blanco o usar pan multicereales o integral.

El pescado puede ser sustituido por otro tipo como sardinas, anchoas, caballa, trucha o en general cualquier pescado azul rico en Omega.

Tabla Montessori tareas domesticas

2-3 años	4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años	12+ años
Comer solo.	Vestirse sin ayuda.	Hacer su cama.	Bañarse si ayuda	Limpiar su habitación.	Sacar la basura.
Ordenar sus juguetes.	Doblar sus ropa.	Organizar su escritorio.	Ayudar en la cocina.	Ayudar con los hermanos pequeños.	Hacer pequeñas compras.
Regar las plantas.	Asearse solo.	Preparar la mochila del cole.	Retirar la mesa.	Sacar a pasear a la mascota.	Coser botones.
Llevar la ropa sucia al canasto.	Ayudar a poner la mesa	Colocar su ropa en el armario.	Preparar platos sencillos.	Fregar el suelo.	Cocinar platos elaborados
Recoger sus cubiertos.	Ocuparse de la mascota	Preparar su merienda.	Llenar el lavaplatos	Limpiar cuarto de baño	Imágenes Educativas.com