

lunes: frutas.

martes: batido de frutas.

miercoles: verduras.

jueves: pastel de verduras.

viernes: sandwiches.

sabado:arroz con vegetales .

domingo:rollitos.

op1:agua(todos los dias).

op2: jugos frutales(Son lo mejor toma cuando quieras).

p:las opcionales las puede usar en cualquier dia.