

# Menú de un día

Nerea 6ºB



# El Desayuno

Para desayunar;

4 galletas maria: nutrientes energéticos, me permite realizar funciones diarias.

Una taza de leche: nutrientes formadores, nos forman la estructura de nuestro cuerpo.



# La Comida

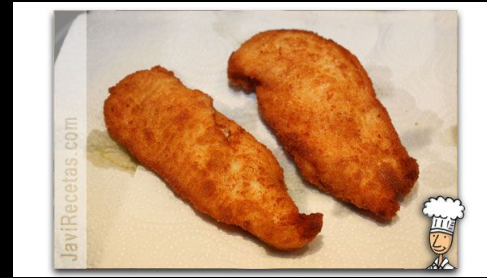
Para comer;

Alubia verde con patatas: nutrientes reguladores, me permite realizar las funciones básicas.

Filete empanado: nutrientes formadores y energéticos, me permiten hacer las actividades diarias y formar la estructura de nuestro cuerpo.

Una mandarina: nutrientes reguladores, me permite realizar las funciones básicas.

Agua: hidrata.



# La Cena

Para cenar;

Ensalada de pepino: nutrientes reguladores, me permite realizar las funciones básicas.

Tortilla de patata: nutrientes energéticos, me permiten hacer las actividades diarias.

Cuajada con azúcar: nutrientes formadores y grasas, nos forman la estructura de mi cuerpo.

Leche: nutrientes formadores, nos forman la estructura de mi cuerpo.

