

# Aquí tienes un ejemplo para planear el lunch de la semana:



Lunes: Sándwich de pavo acompañado de verduras.



Martes: Arroz con carne acompañado de verduras.



Miércoles: Pescado con huevo, arroz y verduras.



¡No olvides añadir el agua!



Jueves: Pollo con frijoles, arroz y verduras.

Viernes: Huevo estrellado con arroz y verduras con ajonjolí.



**¡Vamos!**  
podemos lograr un lunch saludable todos los días.