



## FF360 - Pack Familiar

¿Cansad@ de improvisar cada comida como si fuera una final de MasterChef? ¿Tu nevera parece un Tetris imposible y tu hijo cree que "comer sano" es un castigo medieval? Tranquilo, este plan familiar semanal viene al rescate. 5 días, ideas sencillas, comidas reales para familias reales. Y sí, puedes repetir lentejas. Aquí nadie juzga.

### Día 1

- Desayuno: Tostadas de pan integral con tomate y aceite de oliva + 1 yogur natural + 1 pieza de fruta
- Almuerzo escolar: Bocadillo pequeño de jamón serrano + fruta
- Comida: Lentejas estofadas con verduras y patata + ensalada de tomate y pepino
- Merienda: Yogur bebido + 2-3 galletas María o similares
- Cena: Tortilla francesa con guarnición de calabacín a la plancha + pan

### Día 2

- Desayuno: Leche o bebida vegetal + cereales sin azúcar (tipo copos de maíz) + plátano
- Almuerzo escolar: Bocadillo de pavo y queso + 1 mandarina
- Comida: Arroz con pollo y verduras al horno + yogur natural
- Merienda: Batido casero de leche y fruta
- Cena: Hamburguesas de lentejas o carne + pan integral + lechuga y zanahoria rallada

### Día 3

- Desayuno: Avena cocida con leche, manzana y canela
- Almuerzo escolar: Fruta + actimel + puñado pequeño de frutos secos (si es posible en el cole)
- Comida: Pasta integral con salsa de tomate casera y atún + ensalada de brotes verdes
- Merienda: Mini bocadillo de queso tierno
- Cena: Crema de calabaza + huevo cocido + tostadas con aguacate

### Día 4

- Desayuno: Yogur natural con copos de avena y trocitos de fruta
- Almuerzo escolar: Bocadillo de jamón york y queso + fruta
- Comida: Guiso de patata con pescado blanco y guisantes
- Merienda: Fruta + 2-3 galletas caseras (tipo avena y plátano)
- Cena: Sopa de fideos + pechuga de pollo con champiñones salteados

### Día 5

- Desayuno: Pan integral con crema de cacahuete (100%) + leche
- Almuerzo escolar (libre): Lo que elijan, en porción media (croissant, snack, etc.)
- Comida: Cuscús con garbanzos, calabacín y zanahoria + yogur
- Merienda: Fruta + puñado de cereales secos
- Cena: Pizza casera con base de pan o tortilla + ingredientes al gusto (jamón, champiñones, tomate, queso)