Frutas y verduras: cinco al día

Dos frutas y tres verduras: colorea y escribe lo que comiste

Semana del _____



	Frutas		Verduras		
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Ideas: fruta picada en el desayuno, zanahoria o pepino de colación, ensalada en la comida y fruta de postre.