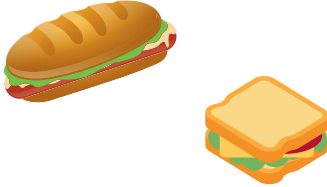


ALMUERZO SALUDABLE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LIBRE (Repostería casera, galletas, fruta, lácteos, cereales)	 FRUTA + LÁCTEOS	 BOCADILLO	 CEREALES + LÁCTEOS	 FRUTA + CEREALES

RECOMENDACIONES SALUDABLES

- ✓ **FRUTA:** Preferentemente fresca (más rica, nutritiva y económica), pelada y troceada (o como el niño/a esté acostumbrado a comerla).
- ✓ **LÁCTEOS:** Yogures, queso, quesitos...
- ✓ **BOCADILLO:** De pan con embutido, queso, atún, sardinas, paté, mantequilla y mermelada...
- ✓ **CEREALES:** tipo cornflakes, colines, galletas, tortitas....

- ✗ NO TRAER: bollería industrial, bolsas de snacks, golosinas o refrescos.
- ✗ NO ABUSAR de los "chocolates" en sus diferentes versiones (galletas, batidos, "nocilla"...).

La **CANTIDAD RECOMENDADA** está en función de lo que cada niño/a coma normalmente, no es necesario traer mucha cantidad, si no lo suficiente para que el niño lo tome.

SON
RECOMENDACIONES...
POR NUESTRA SALUD Y
NUESTRO PLANETA.



¡TRAJE TU DESAYUNO EN ENVOLTORIOS REUTILIZABLES O TÁPER!