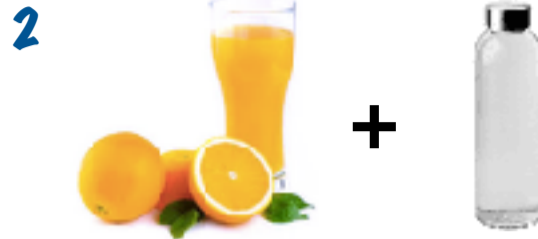


10 Opciones de Aperitivos Saludables.



FRUTA DE TEMPORADA



ZUMO NATURAL* EN UNA BOTELLA

* (Es mejor la pieza de fruta entera)



PEQUEÑO BOCADILLO DE PAN INTEGRAL



BIZCOCHO O GALLETAS CASEROS CON POCO AZÚCAR

5

ELEGIR UNA OPCIÓN DE CADA GRUPO

	ZANAHORIA		QUESO DE CUÑA
	PICOS DE PAN INTEGRAL		JAMÓN
	MANZANA		HUMMUS



FRUTOS SECOS NATURALES O EN CREMA CON FRUTA DESHIDRATADA

7

A ELEGIR ENTRE:

	HUEVO DURO		PICOS DE PAN INTEGRAL		ZANAHORIA
			HOJA DE LECHUGA		



YOGURT NATURAL FRUTA DE TEMPORADA TARRO CON TAPA Y CUCARILLA



PALOMITAS DE MAIZ CON ACEITE DE OLIVA

10

NADA*

*SI SE DESAYUNA, COME Y CENA ADECUADAMENTE NO ES IMPRESCINDIBLE LLEVAR UN APERITIVO AL COLEGIO.

QUE PODEMOS BEBER:



CABRA



VACA



LECHE



BEBIDAS VEGETALES

(SIN AZÚCAR AÑADIDO)



INFUSIONES



CACAO PURO

OPCIONES PARA ENDULZAR (USAR EN MUY POCA CANTIDAD):



PANELA



MIEL

A ELEGIR ENTRE:



HUEVO Ó TORTILLA



JAMÓN



AGUACATE

QUE PODEMOS COMER:



PAN INTEGRAL

+



ACEITE DE
OLIVA VIRGEN

+



TOMATE

+



BIZCOCHO O GALLETAS
CASEROS CON POCO AZÚCAR



YOGURT NATURAL

+



FRUTA DE TEMPORADA

+



FRUTOS SECOS



COPOS DE AVENA
COCIDOS EN LECHE

+



LECHE



FRUTOS ROJOS



QUESO FRESCO

+



NUECES

+



COMPOTA MANZANA



BATIDO CON PLÁTANO, LECHE Y COCO DESHIDRATADO



NADA *

* SI SE LLEVA UN ALMUERZO
SALUDABLE AL COLEGIO NO ES
IMPRESINDIBLE DESAYUNAR
ANTES DE ENTRAR.