

DESAYUNO - ESMORZAR

LUNES:
DILLUNS: FRUTA/VERDURAS
FRUITA/VERDURES

MARTES:
DIMARTS: YOGUR
IOGURT

MIÉRCOLES:
DIMECRES: BOCADILLO
ENTREPÀ

JUEVES:
DIJOUS: FRUTA/VERDURAS
FRUITA/VERDURES

VIERNES:
DIVENDRES: BOCADILLO
ENTREPÀ

CADA UNO DE ESTOS
DESAYUNOS PUEDE VENIR
ACOMPAÑADO DE
ALGUNAS DE ESTAS
SUGERENCIAS
SALUDABLES:

- FRUTA/VERDURA
- PASAS, DÁTILES
OREJONES...
- EMBUTIDOS Y
QUESOS
- TOSTADAS
- PALITOS
INTEGRALES
- QUELITAS
- TORTITAS SIN
CHOCOLATE
- HUEVO DURO
- AGUACATE...

**LO MAS
NATURAL
POSIBLE**



