

DESAYUNO - ESMORZAR

LUNES: FRUTA/VERDURAS.
DILLUNS: FRUITA/VERDURES.

MARTES: YOGUR.
DIMARTS: IOGURT.

MIÉRCOLES: BOCADILLO.
DIMECRES: ENTREPÀ.

JUEVES: FRUTA/VERDURAS.
DIJOURS: FRUITA/VERDURES.

VIERNES: BOCADILLO.
DIVENDRES: 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**

