

2018-19



Desayunos saludables



MENÚ DESAYUNOS

Los primeros del cole

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Leche, cacao	Yogur	Leche, cacao	Yogur	Leche, cacao
	Bocadín con Fiambre	Huevos Revueltos Con pan	Sándwich mixto	Tostadas (mantequilla y mermelada o aceite de oliva con tomate)	Churros o Bizcocho casero
	Fruta	zumo	Fruta	zumo	Fruta

Un desayuno equilibrado debe cumplir la fórmula de **lácteo** (leche,...), **cereal** (cereales, pan,...), y **fruta** (zumo o pieza), aportando a los niños/as la energía indispensable para realizar las diferentes tareas escolares, a la vez que adquieren **hábitos de alimentación saludable**.

