



# CEIP EL SANTO

Proyectos Escolares Saludables



"SOMOS LO QUE COMEMOS"



## PROPUESTA DE DESAYUNO SALUDABLE SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>LÁCTEOS</b> (QUESO, LECHE, YOGUR, BATIDO CASERO...)</p>  <p><b>&amp;</b></p> <p><b>FRUTOS SECOS</b> (NUECES, ALMENDRAS, AVELLANAS, ANACARDOS...AL NATURAL)</p> 	<p><b>BOCADILLO</b> (PAN, TOMATE, ACEITE, AGUACATE, JAMÓN, LOMO, PAVO, QUESO, ATÚN, VEGETAL...)</p>   	<p><b>DULCES CASEROS O SANDWICH</b> (BIZCOCHO, MAGDALENA... O PAN Y CHOCOLATE NEGRO...)</p>   	<p><b>FRUTA FRESCA</b></p>  <p><b>ZUMO NATURAL</b></p>  <p><b>FRUTA DESECADA</b> (PASAS, OREJONES, DÁTILES...)</p> 	<p><b>FAVORITO</b> (A ELEGIR ENTRE CUALQUIER OPCIÓN DE DESAYUNO SALUDABLE DE LA SEMANA)</p>   
<p><b>EVITAR:</b> BATIDOS INDUSTRIALES</p>	<p><b>EVITAR:</b> EMBUTIDOS MUY GRASOS</p>	<p><b>EVITAR:</b> BOLLERÍA INDUSTRIAL</p>	<p><b>EVITAR:</b> ZUMOS INDUSTRIALES</p>	<p><b>EVITAR:</b> OPCIONES MENOS SALUDABLES</p>