

DESAYUNOS SALUDABLES

01

LUNES	Bocadillo pequeño de pan integral con aceite, tomate y queso
MARTES	Bocadillo pequeño de pan integral con hummus y pimentón
MIÉRCOLES	Dados de melón y de queso semicurado
JUEVES	Bocadillo pequeño, bonito o caballa o atún, tomate “restregao”
VIERNES	Uvas troceadas con queso, saben a beso

02

LUNES	Bocadillo pequeño, pechuga de pavo y rodajas finas de pepino
MARTES	Batido casero de leche, manzana, canela y plátano
MIÉRCOLES	Tomate cherry + Bocatín de queso fresco y atún.
JUEVES	Bocadillo pequeño de tomate, aceitunas y salmón ahumado
VIERNES	Plátano y moras

03

LUNES	Bocadillo pequeño de crema de cacahuete, plátano y canela
MARTES	Bocadillo pequeño de rodajas de tomate y lomo embuchado troceado
MIÉRCOLES	Tetrabrick de leche + plátano
JUEVES	Pepino a tiras con bocadillo pequeño de pechuga de pavo
VIERNES	Bocadillo pequeño de tomate, AOVE y orégano

04

LUNES	Mandarina + tetrabrick de leche
MARTES	Tomates cherry + Bocadillo pequeño de queso semicurado
MIÉRCOLES	Batido de fruta (leche+1 fruta+2 nueces, canela y triturar)
JUEVES	Bocadillo pequeño de tomate, AOVE y huevo cocido
VIERNES	Caqui a dados

Contenido elaborado por Rebeca Pastor