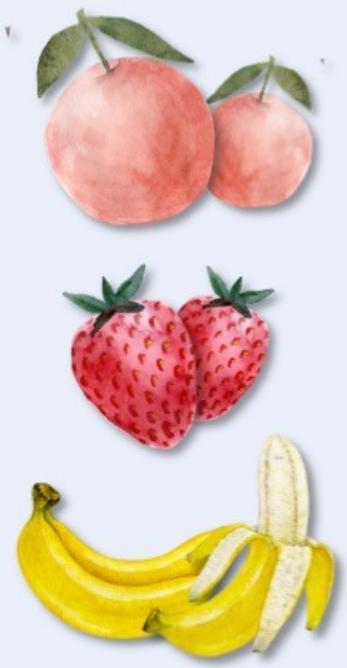
SchoolNurses.es
info@schoolnurses.es
91 005 91 18

Ideas para un almuerzo saludable

SCHOOL NURSES

LUNES



FRUTA

MARTES

CEREAL

MIÉRCOLES

LÁCTEOS

JUEVES

BOCADILLO

VIERNES

LIBRE

Evitar bollería industrial, tipo galletas, pan de leche, croissant.
Elegir siempre agua en lugar de batidos y zumos.
Utilizar pan en lugar de pan de molde.
Preferentemente cereales integrales.
Añadir al bocadillo: Jamón cocido, pavo, jamón serrano, lomo etc.
En cereales podemos añadir tortitas de maíz, arroz, palitos de pan, barritas de cereales sin azucares añadidos.
No incluir en el almuerzo del cole, frutos secos ya que, aunque serían ideales, puede haber niños alérgicos.