# ALMUERZO SALUDABLE

AGUA MEJOR QUE ZUMOS Y BATIDOS

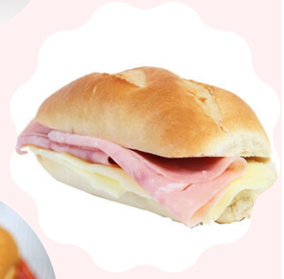
## LUNES

FRUTA

## MARTES

LÁCTEO NO AZUCARADO

## MIÉRCOLES



BOCADILLO

## JUEVES

FRUTA Y CEREAL

## VIERNES

FRUTA, FRUTOS SECOS, BOCADILLO.. ¡TÚ ELIGES!

RedVital SALUD

# ALMUERZO SALUDABLE

- Propónle frutas variadas de forma atractiva, apetecibles y fáciles de llevar y de comer en el patio.
- EVITA SANDWICH, PAN DE LECHE Y AÑADIR AZÚCARES A LOS BOCADILLOS, elige (jamón cocido, pavo, pechuga de pollo, jamón serrano, lomo, chorizo...por encima de alimentos con azúcar o chocolate).
- A partir de 6 años puedes ponerle frutos secos acompañando la fruta o los lácteos (nueces, almendras al natural..).
- Elige siempre AGUA para beber y evita batidos y zumos.
- Evita bollería, galletas y productos azucarados.
- Elige preferentemente cereales integrales y puedes optar por ofrecerle panes que no contentan azúcares (tortitas, palitos de pan...).
- Puedes alternar entre ellos o sumar y unir un pequeño bocadillo y un poco de fruta o un poco de queso y unos palitos de pan...

RedVital
SALUD