

UNA SEMANA ENTERA DE

DESAYUNOS SALUDABLES

para niños



LUNES

- Yogur natural o kéfir con trocitos de manzana y copos de avena.
- Un puñado pequeño de almendras o nueces.

MARTES

- Palitos de zanahoria, pepino y pimiento con hummus casero para mojar.
- Tortitas de arroz o maíz integral como acompañamiento crujiente.



MIÉRCOLES

- Pan integral con tomate natural y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
- Un trozo de queso fresco o jamón cocido sin aditivos.

JUEVES

- Batido natural de yogur o leche con fresas y avena.
- Un puñado de cereales integrales o galletas de avena caseras.



VIERNES

- Tortilla francesa o huevo duro con pan integral.
- Mandarina o uvas.

SÁBADO

- Mini bocadillo de pan integral con aguacate y pavo.
- Pera o manzana.



DOMINGO

- Yogur con coco rallado, frutos rojos y un poco de miel natural.
- Tostada integral con queso fresco.