



Los primeros del cole

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Zumo de frutas /fruta	Zumo de frutas / fruta	Zumo de frutas /fruta	Zumo de frutas /fruta	Zumo de frutas /fruta
	Tostada variada	Galletas / Cereales	Tostada Variada	Magdalenas / Galletas	Bizcocho Casero
	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche

Un desayuno equilibrado debe cumplir la fórmula de **lácteo** (leche,...), **cereal** (cereales, pan,...), y **fruta** (zumo o pieza), aportando a los niños/as la energía indispensable para realizar las diferentes tareas escolares, a la vez que adquieren **hábitos de alimentación saludable**.

