

## DESAYUNOS Y MERIENDAS SALUDABLES PARA LLEVAR AL COLE

- Bricks de leche entera o bebidas vegetales s/azúcar
  - Batidos de fruta y leche caseros
  - Yogures naturales s/azúcar + fruta cortada
  - Requesón + nueces
- Bocadillo pan integral + AOVE + atún, queso calidad, tortilla, queso crema, jamón serrano (+ esporádico), pollo... Se le pueden añadir vegetales.
- Bocadillo pan integral + crema de cacahuete y plátano o queso crema y compota de fruta casera.
- Bocadillo pan integral + cremas vegetales caseras: humus, guacamole, paté de pimiento...
  - Fruta cortada + frutos secos
  - Crepes con harina integral + queso o atún.

## IDEAS Y CAMBIOS SALUDABLES:

- Mermeladas → compotas caseras de fruta
- Pan molde/ pan blanco → pan integral
- Quesitos/ tranchetes (quesos fundidos) → quesos de calidad: fresco, tierno, semi curado, curado, queso crema...
- Surimis → conservas de pescado en AOVE: atún, sardinas, caballa...
- Cremas de cacao → cremas de frutos secos s/azúcar + cacao, crema cacahuete 100%
- Embutidos → pechuga 100% pollo, cocida. Jamón cocido EXTRA.
- Zumos → batidos caseros de fruta, fruta entera.
- Patés → cremas caseras vegetales (humus, guacamole...)
- Batidos de cacao → leche + cacao sin azúcar o canela, bricks leche.
- Galletas → repostería casera con harina integral, galletas de avena y plátano.