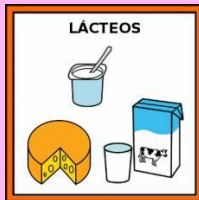
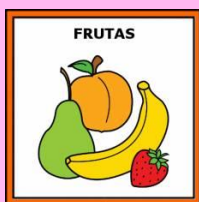


# ALMUERZOS

## SALUDABLES EN EL COLE



- MINIBRICK DE LECHE O BEBIDA VEGETAL (SIN AZUCAR AÑADIDO)
  - YOGURT SIN AZUCAR NI COLORANTES
  - DADITOS DE QUESO
- NO: BATIDOS BRICK DE SUPER NI YOGURES LIQUIDOS**



- FRUTA ENTERA Y FRESCA
- TUPPER DE FRUTA FRESCA CORTADA
- BATIDO CASERO DE FRUTA SIN AÑADIR AZUCAR (**NO ZUMOS**)



- GALLETAS CASERAS DE PLATANO Y AVENA
- FRUTA DESHIDRATADA (dátiles, pasas...)
- PALITOS INTEGRALES CON SEMILLAS
- ONZA CHOCOLATE (CACAO >80%)



### **PREFERIBLEMENTE PAN INTEGRAL**

- CREMA DE SEMILLAS O DE FRUTOS SECOS (crema cacahuete, almendra...)
- PATES VEGETALES (de humus, vegetales, ...)
- VERDURA (Tomate, rúcula, pimiento asado...)
- QUESO FRESCO