



**ALMUERZOS
SALUDABLES**

LUNES

LACTEOS

MARTES

BOCADILLO

MIERCOLES

FRUTA

JUEVES

BOCADILLO

VIERNES

FRUTA



**ENFERMERIA ESCOLAR
C.P.R.E.E. CARRECHIQUILLA**

LACTEOS: LECHE, YOGUR,
QUESO

FRUTA: ENTERA, TROCEADA
EN TUPPER O PURE DE FRUTA
NATURAL, DESHIDRATADA (dátiles,
pasas...), BATIDO CASERO DE FRUTA

BOCADILLOS: JAMON
SERRANO, JAMON COCIDO,
VEGETALES, PIMIENTO ASADO
CON BONITO, PATES VEGETALES
CON HUMUS, QUESO FRESCO...



**PREFERIBLE BOCADILLOS CON
PAN INTEGRAL**

**NO ZUMOS, SOBRE TODO
INDUSTRIALES**

NO AÑADIR AZUCARES

YOGUR NATURAL, NO LÍQUIDO

Y DE BEBER AGUA

