

# DESAYUNOS SALUDABLES

# A

CEIP Antonio Cuevas  
La Puebla del Río

+ salud

Como Centro perteneciente al programa de Hábitos de Vida Saludable “Creciendo en Salud”, **RECOMENDAMOS** a nuestros alumn@s seguir esta propuesta de horario equilibrado para llevar a cabo unos desayunos saludables en los recreos y educarles en la variedad alimenticia que es necesaria ingerir a estas edades.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Mamá, Papá: hoy elijo yo.</p> <p>Bocata Batido</p> <p>Zumo Fruta</p>  <p><b>LIBRE</b></p>	 <p><b>BOCADILLO</b></p>  <p><b>AGUA</b></p>	 <p><b>FRUTAS Y HORTALIZAS</b></p>	 <p><b>LÁCTEOS</b></p>  <p><b>BATIDOS, ZUMOS SIN AZÚCARES</b></p>	 <p><b>FRUTAS Y HORTALIZAS</b></p>

Al desayuno de los **MARTES** y **JUEVES** también podría acompañar una pieza de **FRUTA**.

