

DESAYUNOS PARA TRAER AL COLE

GRUPO 1

HABITUAL

Frutas y verduras
Lácteos sin azúcar
Cereales no azucarados
Tortitas de cereales sin chocolate
Bocadillo saludable: aceite, queso, jamón serrano, tomate

GRUPO 2

OCASIONAL

Bocadillo de embutido
Zumo natural de fruta exprimida

GRUPO 3

NO

RECOMENDADO

Bollería y galletas
Refrescos
Bebidas isotónicas
Zumos industriales
Batidos y lácteos azucarados
Cereales azucarados
Repostería
Chuches