

<b>lunes</b>	Batido + galletas de cereales
<b>martes</b>	Yogur líquido + fruta fresca pelada
<b>miércoles</b>	Zumo sin azúcar + daditos de pavo, jamón fresco o queso con picos
<b>jueves</b>	Leche con cacao + bizcocho casero
<b>viernes</b>	Yogur líquido + fruta fresca pelada

## DeliConsejo

Beneficios de una merienda saludable:

- Ayuda a mantener el peso adecuado.
- Proporciona la energía necesaria para las actividades extraescolares y/o deportivas.
- Ayuda a crear hábitos de vida saludables.



## La merienda ideal...

**Cereales**, en forma de pan o galletas ofrecen al niño la energía necesaria para el buen funcionamiento de sus músculos y de su cerebro.

**Productos lácteos**, tanto leche como batido o yogur, aportarán al niño las proteínas necesarias para su crecimiento.

**Frutas**. Una pieza de fruta o un zumo contienen fibra y vitamina C necesarias para reponer su sistema inmunológico, así como el agua que necesita para hidratarse.