

¿Qué desayunamos cada día?

lunes	Leche con cacao + cereales
martes	Zumo de naranja natural + tostada con mantequilla y mermelada
miércoles	Yogur líquido + fruta fresca pelada
jueves	Zumo de naranja natural + sándwich de pavo o jamón cocido
viernes	Leche con cacao + bizcocho casero



DeliConsejo

Beneficios de un desayuno saludable:

- ✓ Ayuda a mantener el peso adecuado.
- ✓ Proporciona la energía necesaria para la actividad escolar y deportiva.
- ✓ Ayuda a crear hábitos de vida saludables.

El desayuno 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.