

lunes	Leche entera + galletas de cereales (sin azúcar)
martes	Yogur líquido + fruta fresca pelada
miércoles	Zumo sin azúcar + daditos de pavo, jamón fresco o queso con picos
jueves	Leche entera + bizcocho casero
viernes	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.