

<b>lunes</b>	Leche entera + galletas de cereales (sin azúcar)
<b>martes</b>	Yogur líquido + fruta fresca pelada
<b>miércoles</b>	Leche entera + daditos de pavo o jamón fresco con picos
<b>jueves</b>	Leche entera + 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.