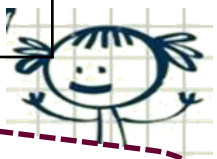
Delicolect
Colectividades y Catering

¿Qué desayunamos cada día?

Colegio Tres Olivos
Curso 2026-27

lunes	Leche entera con galletas de cereales sin azúcar
martes	Zumo de naranja natural + tostada de pan con AOVE
miércoles	Yogur natural + fruta fresca pelada
jueves	Zumo de naranja natural + sándwich de pavo o jamón cocido
viernes	Leche entera + bizcocho casero sin azúcar



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, la leche y el 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.