Delicolect
Colectividades y Catering

¿Qué merendamos cada día?

Colegio Tres Olivos
Curso 2026-27

lunes	Leche entera + galletas de cereales sin azúcar
martes	Yogur natural bebido + fruta fresca pelada
miércoles	Leche entera + daditos de pechuga de pavo o jamón cocido con picos
jueves	Leche entera + bizcocho casero sin azúcar
viernes	Yogur natural bebido + 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, 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.