

# DESAYUNOS SALUDABLES

**¡¡Recuerda!!**

**Los lunes..**

**CEREALES Y  
ZUMO**

(Barritas de cereales, galletas, pastas, bizcochos...)

**Los martes...**

**BOCATA**

**Los miércoles...**

**LÁCTEOS**

(Yogures, queso, batidos de leche caseros con fruta, ...)

**Los jueves...**

**FRUTA**

**Los viernes...**

**DÍA LIBRE**

**¡¡NO LO OLVIDES!!**

*Los desayunos saludables son incompatibles con la bollería industrial, con las chucherías y con las bebidas gaseosas. Por favor, ténganlo en cuenta.*