

# Almuerzo Saludable

|                                      | Lunes                                     | Martes                                                   | Miércoles                                               | Jueves                                                                                  | Vierne<br>s                                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Opción 1<br>(Los que comen<br>menos) | Fruta<br>de Temporada                     | Lácteo (actimel,<br>queso con pan,<br>yogurt natural...) | Plátano + Tortitas de<br>maíz/arroz y/o Frutos<br>secos | Bocata pequeño<br>(jamón con<br>tomate, york +<br>queso,<br>chocolate +70%<br>cacao...) | Libre (evitar<br>galletas o<br>bollería<br>industrial) |
| Opción 2<br>(Los que comen<br>más)   | Fruta de<br>temporada +<br>Bocata pequeño | Fruta + Lácteo                                           | plátano + Tortitas de<br>maíz/arroz y/o Frutos<br>secos | Fruta + bocata<br>pequeño                                                               | Libre (evitar<br>galletas o<br>bollería<br>industrial) |