

# IDEAS DE DESAYUNOS, ALMUERZOS Y MERIENDAS SALUDABLES

¿No sabes cómo evitar los clásicos cereales y las galletas del desayuno? ¿Estás sin ideas para los almuerzos del cole?

¿No se te ocurre qué ponerles para merendar que sea sano y apetecible al mismo tiempo?

¡Tranquil@! A continuación, te dejamos una tabla semanal de la que poder tomar muchas ideas.



Desayuno



Almuerzo



Merienda

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Huevo duro relleno de atún con mayonesa (en AOVE) + melocotón	Tostadas integrales de humus + manzana asada	Leche con cereales integrales* y cacao puro + pera	Kéfir con frutos secos y frambuesas	Bocadillo de pan de centeno con jamón serrano y tomate fresco	Tortilla francesa con jamón de york 90% + naranja	Tostadas integrales de crema de cacahuete, plátano y canela
Almuerzo	Bocadillo de pan 100% integral con queso fresco y aguacate	Brocheta de mozzarella y tomates cherry + mango	Bolsita de fruta deshidratada* y tortitas de maíz	Pincho de tortilla de patata + uva	Brick de leche/bebida vegetal + frutos secos + kiwi	Fajita integral de salmón con queso crema + sandía	Crudités con guacamole casero y encurtidos
Merienda	Garbanzos y edamames crujientes y especiados al horno + piña	Tortita casera de copos de avena, plátano y huevo	Sándwich de tortitas de arroz con loncha de queso semicurado y lomo embuchado	Fajita integral de atún con canónigos y maíz + mandarina	Yogur líquido* con trocitos de chocolate negro 85% y arándanos	Palomitas caseras (curry, hierbas provenzales, canela, etc.)	Brocheta de aceitunas y queso tierno + melón

\* Cuando hablamos de bolsitas de fruta, cereales o yogures siempre deben ser sin azúcares ni edulcorantes añadidos.

\* Los frutos secos (incluidas las palomitas caseras) no deben ofrecerse a menores de 6 años, salvo que sean triturados o en crema.

\* Se deben tener en cuenta las alergias y/o intolerancias individuales, así como las características del tipo de alimentación de cada niño/a.