



## DESAYUNO SALUDABLE



### LUNES

Bocadillo de pan con embutido (jamón, pavo,...)

### MARTES

Fruta cortada o zumos de frutas naturales

### MIÉRCOLES

Bollería casera tipo bizcocho magdalenas...

### JUEVES

Lácteos tipo yogur queso, leche sin sabores

### VIERNES

Libre evitando bollería industrial, chuches