



# DESAYUNOS SALUDABLES

El desayuno debe ser la comida más importante del día

Un desayuno equilibrado y saludable es aquel que presenta variedad en alimentos nutritivos, así favoreceremos que los niños y las niñas tengan más energía y más fuerza para desarrollar las actividades de la mañana.

Por eso, ofrecemos diversos nutrientes en los desayunos del colegio:

- **Lácteos:** leche, yogur
- **Hidratos de carbono:** cereales, galletas, pan
- **Grasas:** aceite de oliva, mantequilla
- **Vegetales:** frutas, zumos
- **Otros:** tales como mermeladas

Si desde el principio se acostumbran a desayunar bien, su organismo se habituará a esta práctica y les exigirá un buen desayuno todos los días, sintiéndose satisfechos.

Además, de esta manera estaremos previniendo lo que actualmente es una preocupación mundial de los expertos de alimentación: las enfermedades en la edad adulta relacionadas con malos hábitos alimenticios, obesidad y colesterol.

## Consulta el desayuno de tus hijos



**Desayuno general**



**Desayuno sin gluten**



**Desayuno sin lácteos**



**Desayuno sin frutos de cáscara**



**Desayuno bajo en colesterol**





# DESAYUNOS SALUDABLES

## Desayuno general

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   |
|--|--|--|--|---|
| Tostada de pan, cereales o galletas                  | Tostada de pan, cereales o galletas                  | Tostada de pan, cereales o galletas                  | Tostada de pan, cereales o galletas                  | Bollería: Magdalenas (reina o valenciana), galletas o cereales (a elegir) |
| Aceite/sal/tomate o mantequilla/mermelada (a elegir) | Aceite/sal/tomate o mantequilla/mermelada (a elegir) | Aceite/sal/tomate o mantequilla/mermelada (a elegir) | Aceite/sal/tomate o mantequilla/mermelada (a elegir) | Tostada de pan<br>Aceite/sal/tomate o mantequilla/mermelada (a elegir)    |
| Leche sola o con cacao soluble (a elegir)            | Leche sola o con cacao soluble (a elegir) o yogur    | Leche sola o con cacao soluble (a elegir)            | Leche sola o con cacao soluble (a elegir) o yogur    | Leche sola o con cacao soluble (a elegir)                                 |
| Zumos sin azúcares añadidos                          | Zumos sin azúcares añadidos                          | Zumos sin azúcares añadidos                          | Zumos sin azúcares añadidos                          | Zumos sin azúcares añadidos   |
| Fruta fresca   | Fruta fresca   | Fruta fresca   | Fruta fresca   | Fruta fresca  |



# DESAYUNOS SALUDABLES

## Desayuno sin gluten

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|---|---|---|
| Pan sin gluten, cereales sin gluten o galletas sin gluten | Pan sin gluten, cereales sin gluten o galletas sin gluten | Pan sin gluten, cereales sin gluten o galletas sin gluten | Pan sin gluten, cereales sin gluten o galletas sin gluten | Muffins - Magdalenas (con o sin chocolate) sin gluten, galletas (con o sin chocolate) sin gluten o cereales sin gluten (a elegir) |
| Aceite/sal/tomate o mantequilla/mermelada (a elegir)      | Aceite/sal/tomate o mantequilla/mermelada (a elegir)      | Aceite/sal/tomate o mantequilla/mermelada (a elegir)      | Aceite/sal/tomate o mantequilla/mermelada (a elegir)      | Pan sin gluten aceite/sal/tomate o mantequilla/mermelada (a elegir)   |
| Leche sola o con cacao soluble (a elegir)                 | Leche sola o con cacao soluble (a elegir) o yogur         | Leche sola o con cacao soluble (a elegir)                 | Leche sola o con cacao soluble (a elegir) o yogur         | Leche sola o con cacao soluble (a elegir)   |
| Zumos sin azúcares añadidos                               | Zumos sin azúcares añadidos                               | Zumos sin azúcares añadidos                               | Zumos sin azúcares añadidos                               | Zumos sin azúcares añadidos   |
| Fruta fresca  | Fruta fresca  | Fruta fresca  | Fruta fresca  | Fruta fresca  |

## Desayuno sin lácteos



| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|---|---|---|---|--|
| Tostada de pan, cereales sin lácteos o galletas sin lácteos | Tostada de pan, cereales sin lácteos o galletas sin lácteos       | Tostada de pan, cereales sin lácteos o galletas sin lácteos | Tostada de pan, cereales sin lácteos o galletas sin lácteos       | Galletas (con o sin chocolate) sin lácteos o cereales sin lácteos (a elegir) |
| Aceite/sal/tomate o mermelada (a elegir)                    | Aceite/sal/tomate o mermelada (a elegir)                          | Aceite/sal/tomate o mermelada (a elegir)                    | Aceite/sal/tomate o mermelada (a elegir)                          | Tostada de pan Aceite/sal/tomate o mermelada (a elegir)                      |
| Leche de soja sola o con cacao soluble (a elegir)           | Leche de soja sola o con cacao soluble (a elegir) o yogur de soja | Leche de soja sola o con cacao soluble (a elegir)           | Leche de soja sola o con cacao soluble (a elegir) o yogur de soja | Leche de soja sola o con cacao soluble (a elegir)                            |
| Zumos sin azúcares añadidos                                 | Zumos sin azúcares añadidos                                       | Zumos sin azúcares añadidos                                 | Zumos sin azúcares añadidos                                       | Zumos sin azúcares añadidos  |
| Fruta fresca  | Fruta fresca  | Fruta fresca  | Fruta fresca  | Fruta fresca   |



# DESAYUNOS SALUDABLES

## Desayuno sin frutos de cáscara

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|---|---|---|
| Tostada de pan, cereales sin frutos de cáscara<br>o<br>galletas sin frutos de cáscara | Tostada de pan, cereales sin frutos de cáscara<br>o<br>galletas sin frutos de cáscara | Tostada de pan, cereales sin frutos de cáscara<br>o<br>galletas sin frutos de cáscara | Tostada de pan, cereales sin frutos de cáscara<br>o<br>galletas sin frutos de cáscara | Galletas sin frutos de cáscara<br>o<br>cereales sin frutos de cáscara<br>(a elegir) |
| Aceite/sal/tomate o mantequilla/mermelada<br>(a elegir)                               | Aceite/sal/tomate o mantequilla/mermelada<br>(a elegir)                               | Aceite/sal/tomate o mantequilla/mermelada<br>(a elegir)                               | Aceite/sal/tomate o mantequilla/mermelada<br>(a elegir)                               | Tostada de pan aceite/sal/tomate o mantequilla/mermelada<br>(a elegir)              |
| Leche sola o con cacao soluble<br>(a elegir)  | Leche sola o con cacao soluble<br>(a elegir)<br>o yogur                               | Leche sola o con cacao soluble<br>(a elegir)  | Leche sola o con cacao soluble<br>(a elegir)<br>o yogur                               | Leche sola o con cacao soluble<br>(a elegir)  |
| Zumos sin azúcares añadidos   | Zumos sin azúcares añadidos   | Zumos sin azúcares añadidos   | Zumos sin azúcares añadidos   | Zumos sin azúcares añadidos   |
| Fruta fresca  | Fruta fresca  | Fruta fresca  | Fruta fresca  | Fruta fresca  |

## Desayuno bajo en colesterol



| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|--|--|--|--|--|
| Tostada de pan, cereales tipo Corn Flakes<br>o<br>galletas tipo María integral | Tostada de pan, cereales tipo Corn Flakes<br>o<br>galletas tipo María integral | Tostada de pan, cereales tipo Corn Flakes<br>o<br>galletas tipo María integral | Tostada de pan, cereales tipo Corn Flakes<br>o<br>galletas tipo María integral | Galletas tipo María integral<br>o<br>cereales tipo Corn Flakes<br>(a elegir) |
| Aceite/sal/tomate o mermelada<br>(a elegir)                                    | Aceite/sal/tomate o mermelada<br>(a elegir)                                    | Aceite/sal/tomate o mermelada<br>(a elegir)                                    | Aceite/sal/tomate o mermelada<br>(a elegir)                                    | Tostada de pan Aceite/sal/tomate o mermelada<br>(a elegir)                   |
| Leche desnatada sola o con cacao soluble<br>(a elegir)                         | Leche desnatada sola o con cacao soluble<br>(a elegir)<br>o yogur desnatado    | Leche desnatada sola o con cacao soluble<br>(a elegir)                         | Leche desnatada sola o con cacao soluble<br>(a elegir)<br>o yogur desnatado    | Leche desnatada sola o con cacao soluble<br>(a elegir)                       |
| Zumos sin azúcares añadidos  | Zumos sin azúcares añadidos  | Zumos sin azúcares añadidos  | Zumos sin azúcares añadidos  | Zumos sin azúcares añadidos  |
| Fruta fresca   | Fruta fresca   | Fruta fresca   | Fruta fresca   | Fruta fresca   |