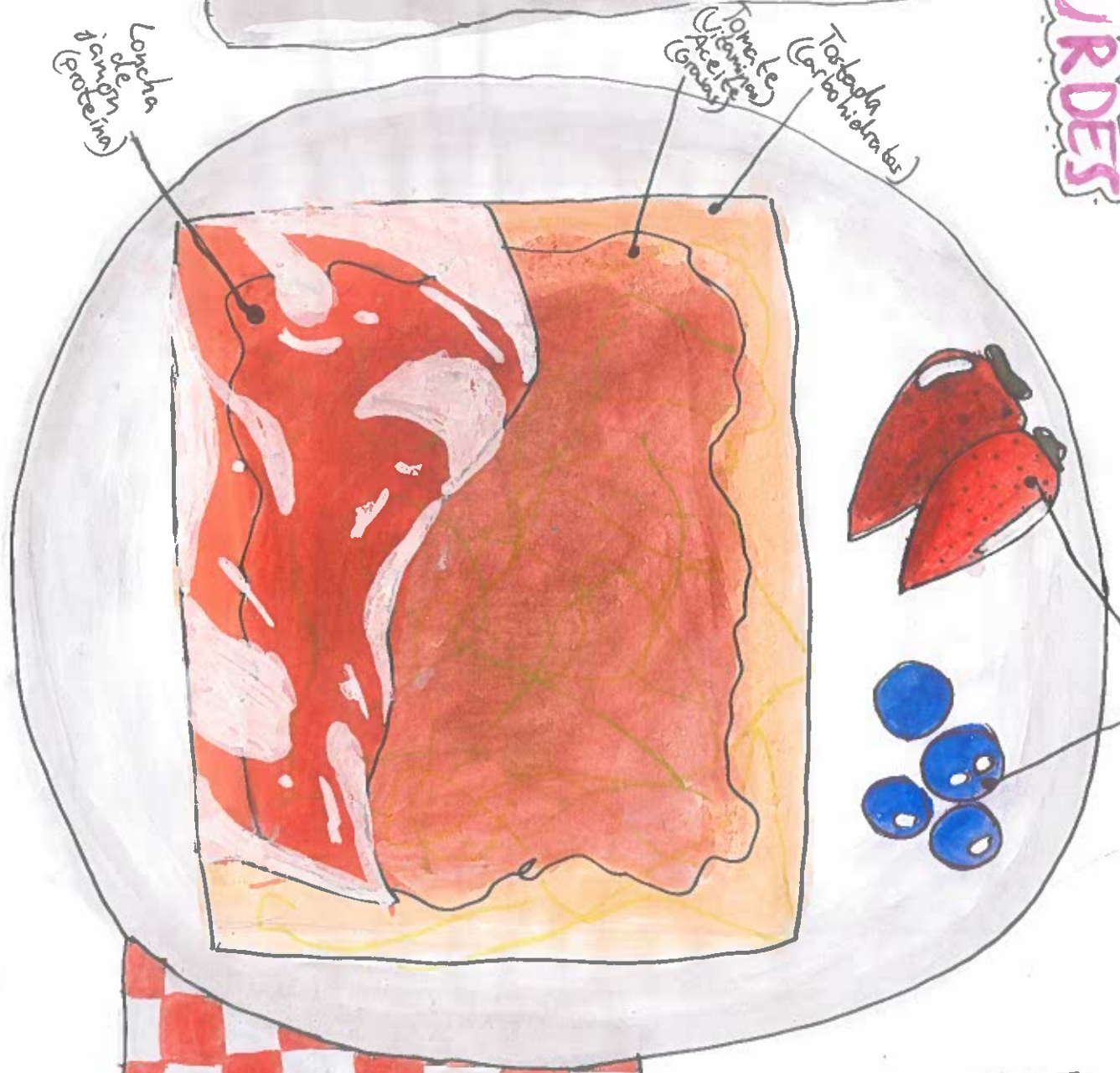
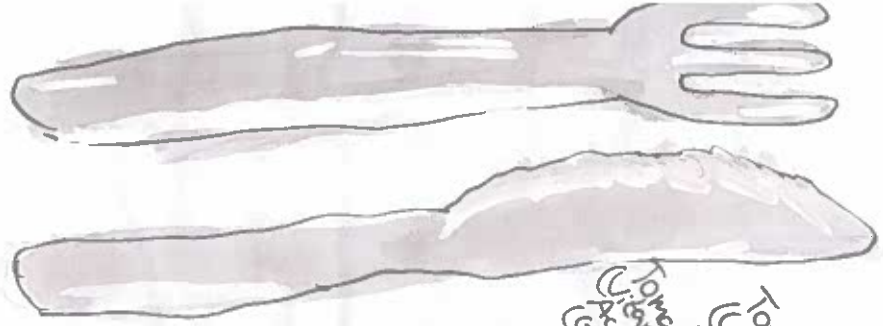


COLEGIO 6º MIRANDA
LOURDES



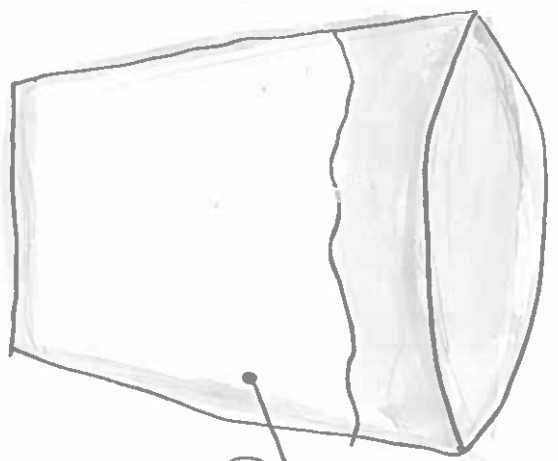
Lanchas
(simple
proteina)

Tomate
(Vitamina
A y C)
Grasa

Tortuga
(Carbohidratos)

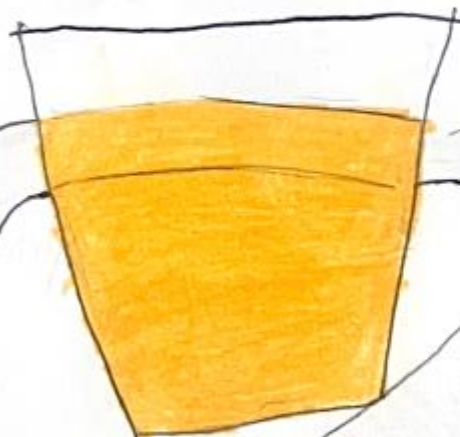


Frutas
(Minerales)



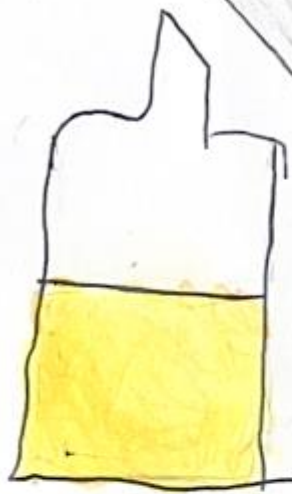
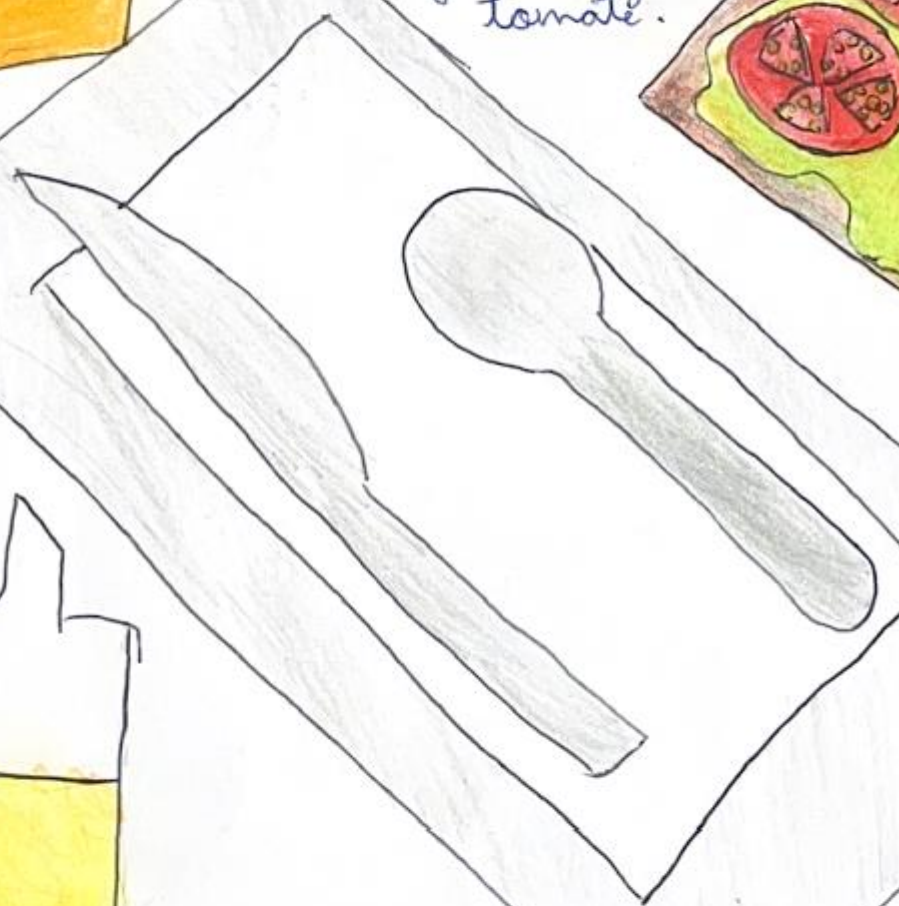
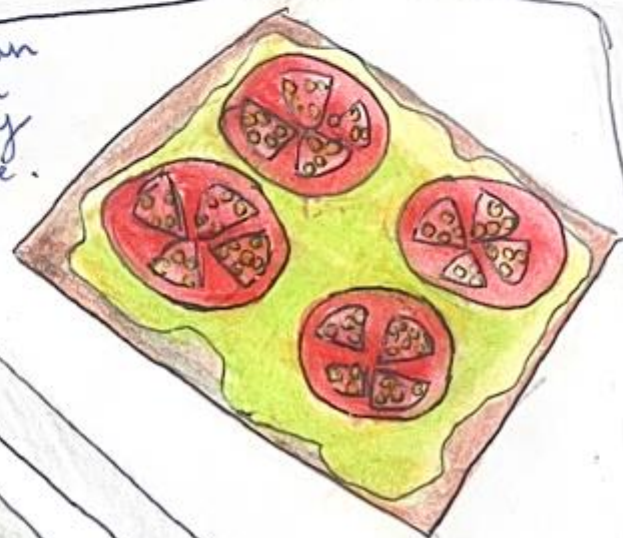
Leche
(Vitamina)

Desayuno Saludable

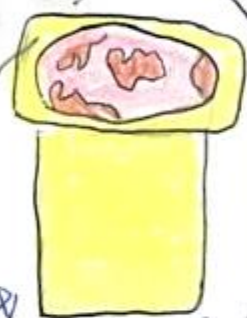


Zumo de naranja
100% natural

Tostada de pan
integral con
aguacate y
tomate.



↕
Aceite de Oliva Virgen Extra



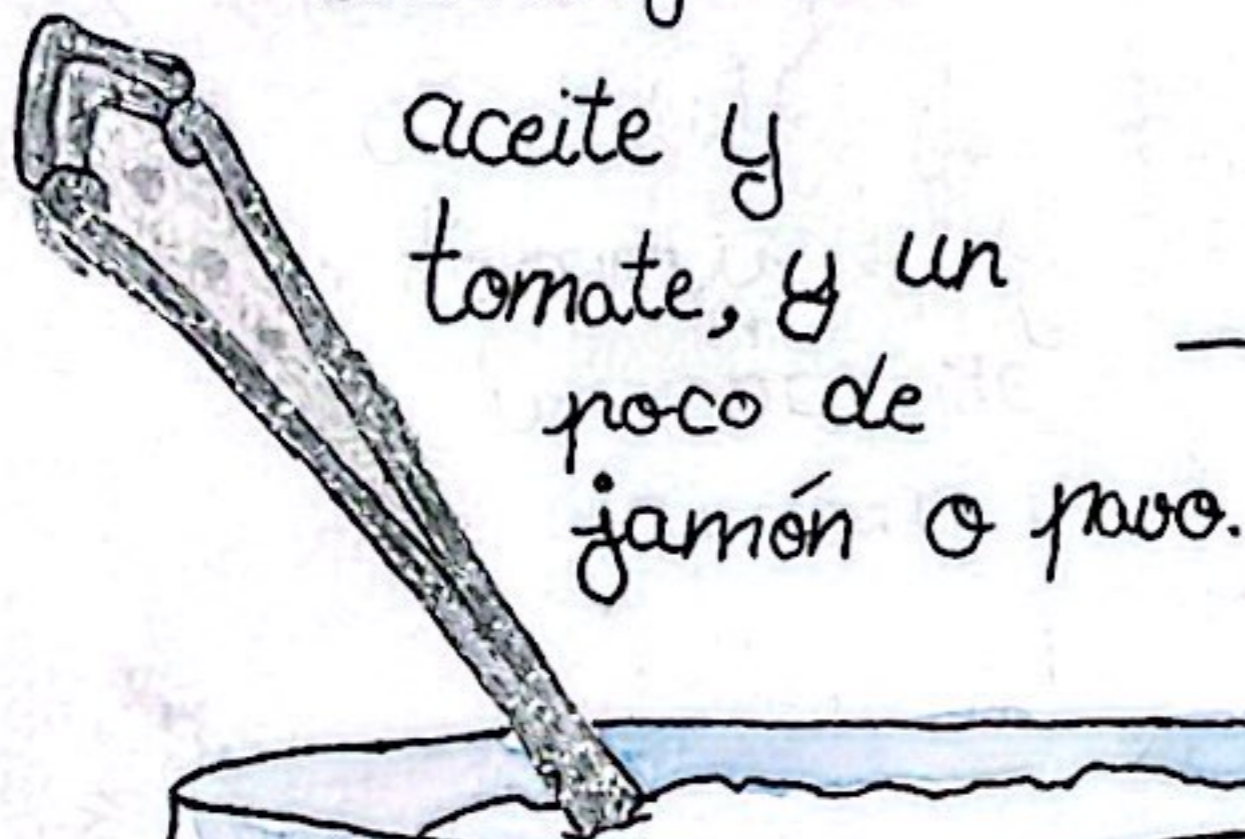
↕
Yogur natural
con nueces

Menú Saludable:

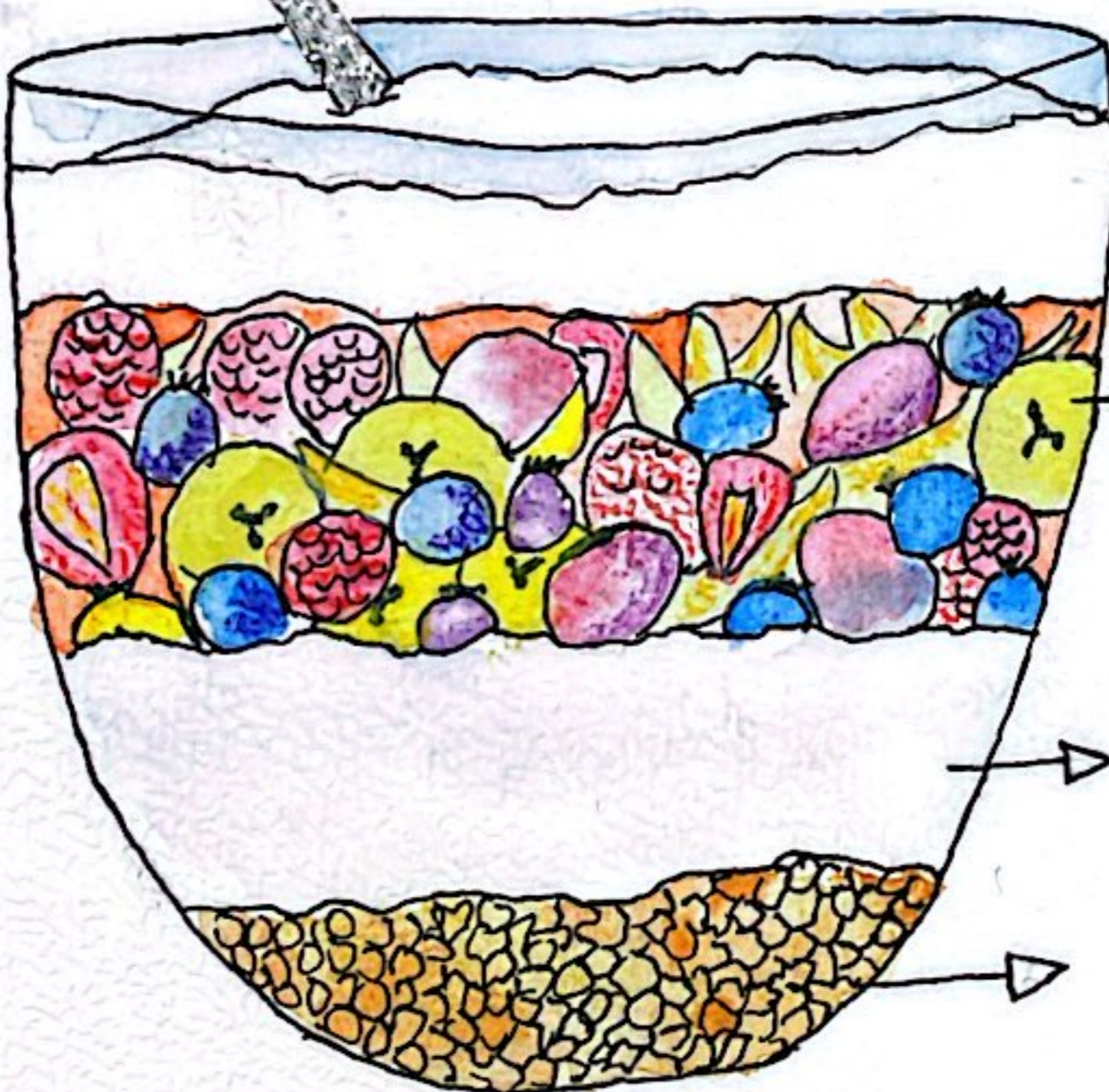
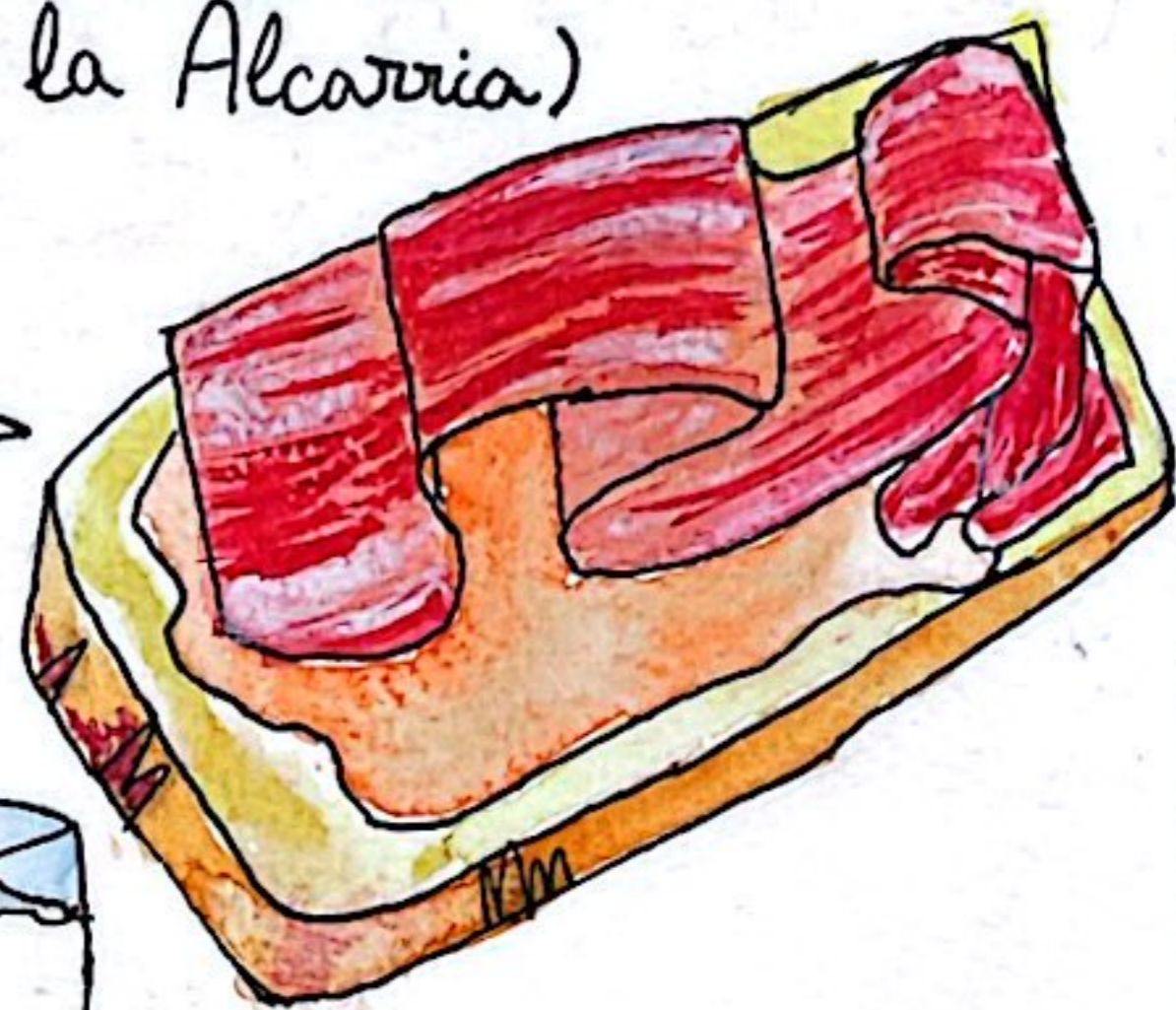
- Un vaso de zumo de naranja natural de 200 ml
- Una tostada:
 - Un trozo de pan de entre 50 y 60 g.
 - Una o dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra (5 o 10 ml)
 - Dos cucharadas de tomate triturado (40 g)
 - Un poco de aguacate (20-25 g)
- Yogur:
 - El yogur es de 125 g
 - 20 o 30 gramos de nueces, que son unas 4 o 7, según el tamaño.
- Opcional:
 - El pan puede ser integral.
 - El tomate puede ser en rodajas.



Vasito de leche con una cucharada de miel (de la Alcarria)



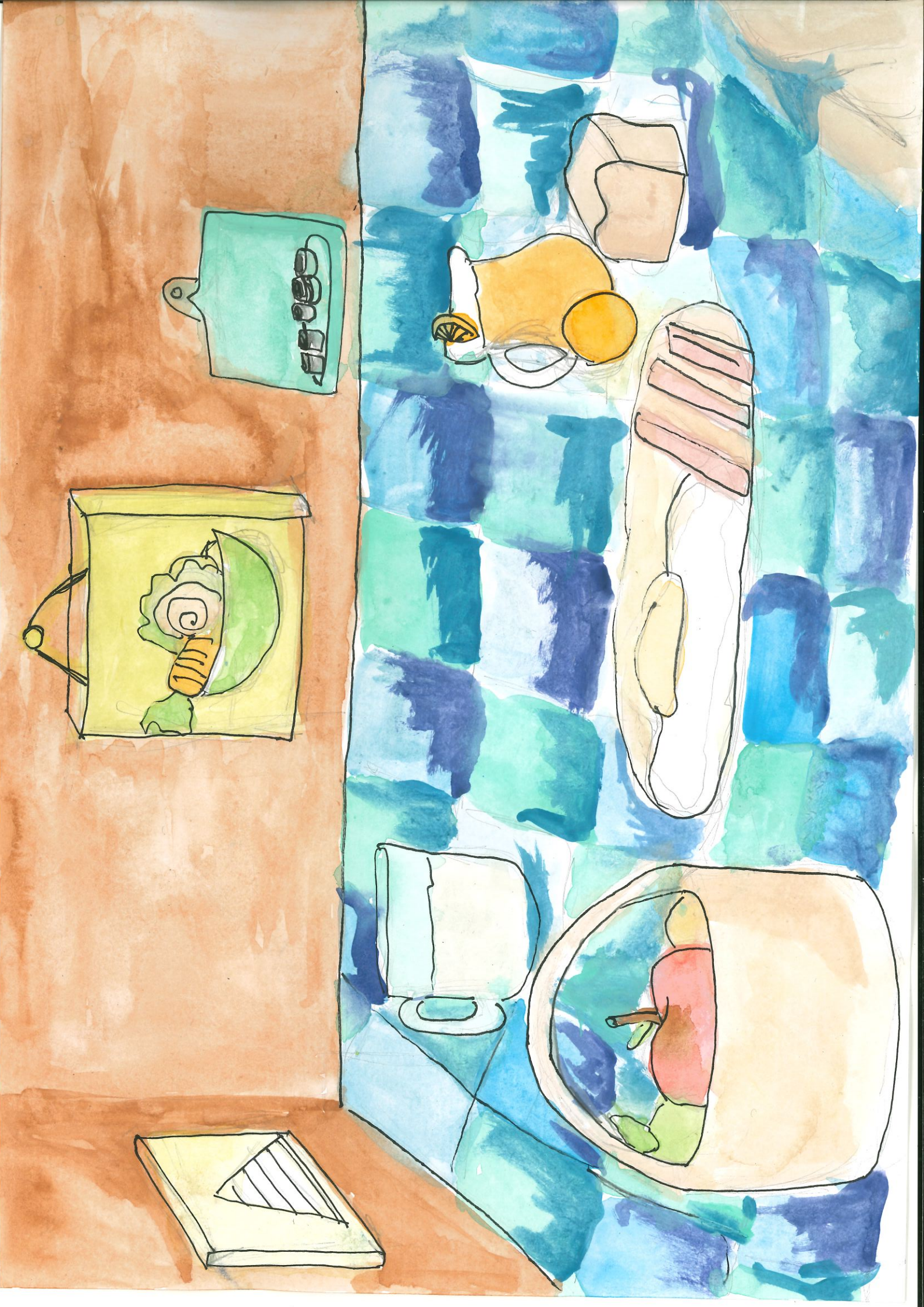
aceite y tomate, y un poco de jamón o pavo.



!! Cachitos de fruta fresca !!

Yogurt natural

Cereales (sin azúcar :))





Agua



Zumo de Naranja



Frambuesas

Ananás

Fresas



queso

Salmon



ACEITE

Acite

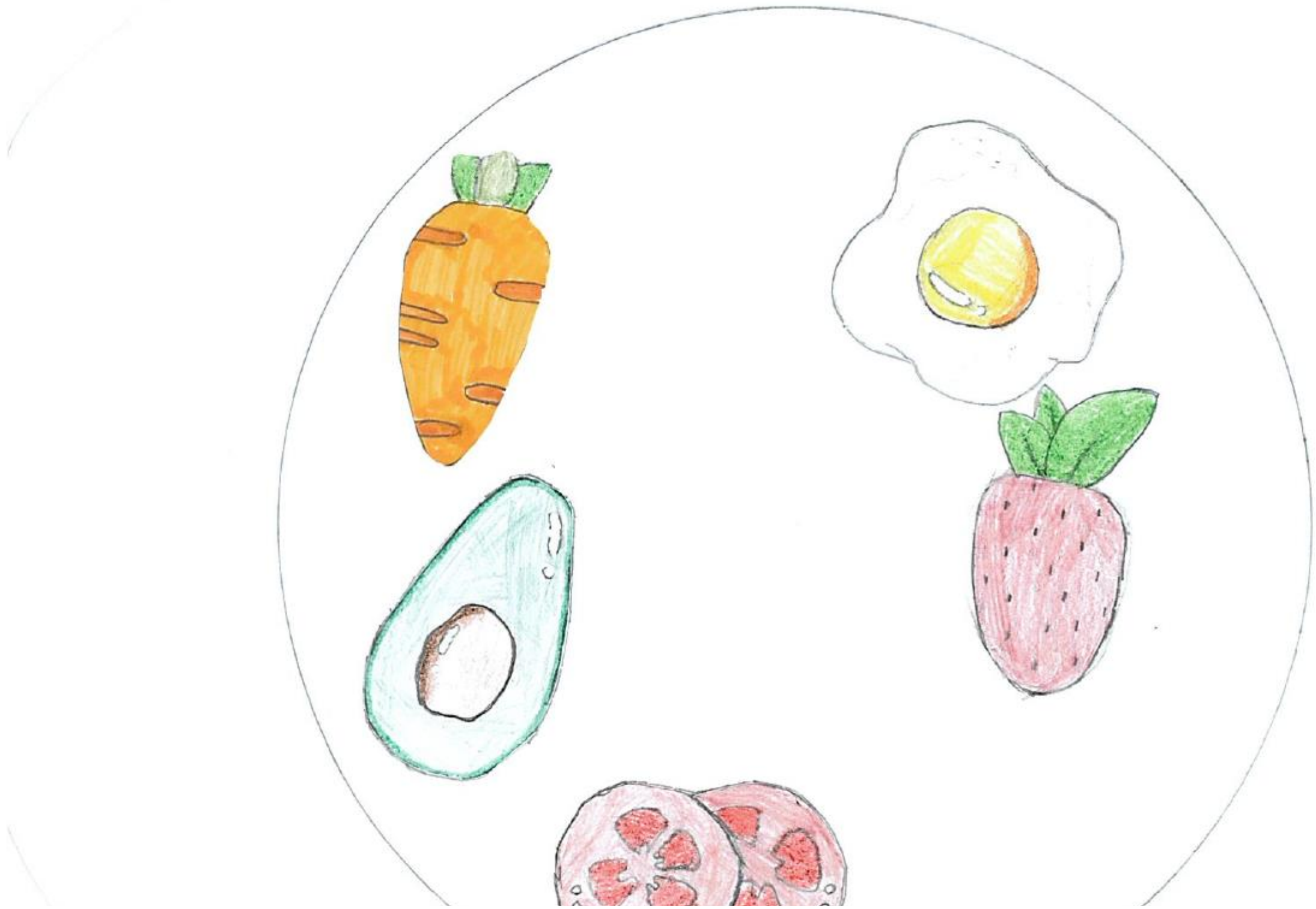


DESAYUNO

Saludable





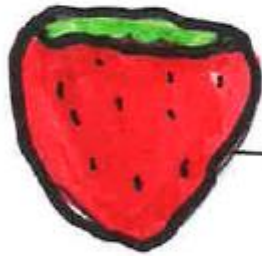




DESAYUNO

SALUDABLE

Debe
contener



Fruitas



Fruitas

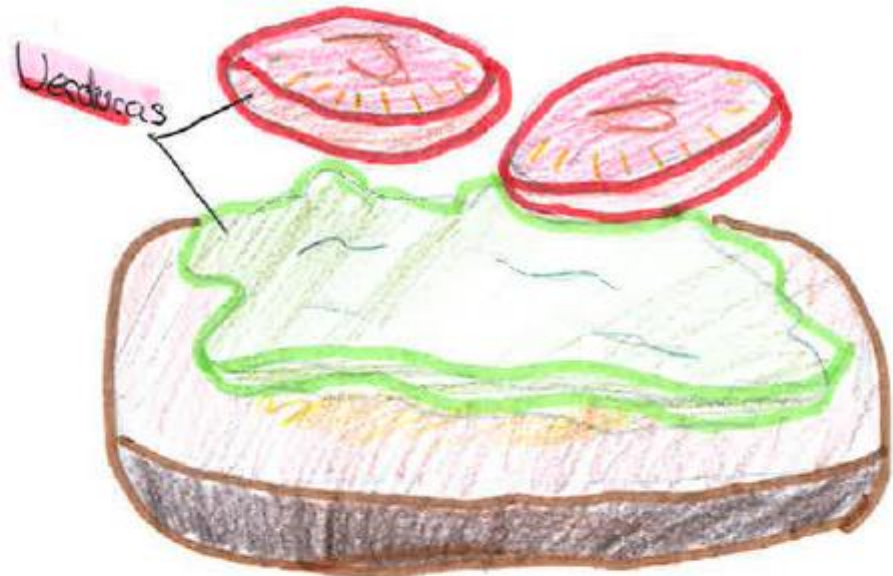


Hidratos
de
carbono



Lacteos

Azucars
(pocos)



Verduras

Desayuno Saludable



Mi DESAYUNO

Zumo



naranja



cereales

Banana

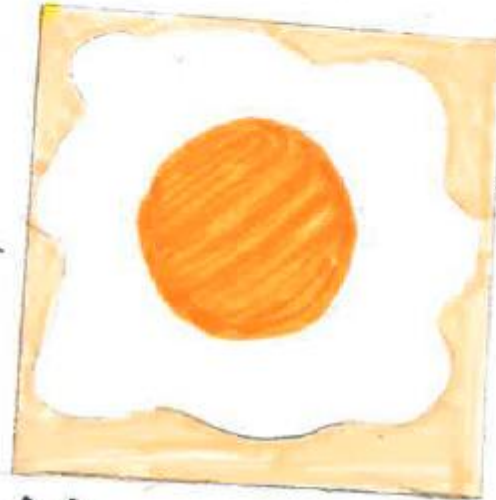
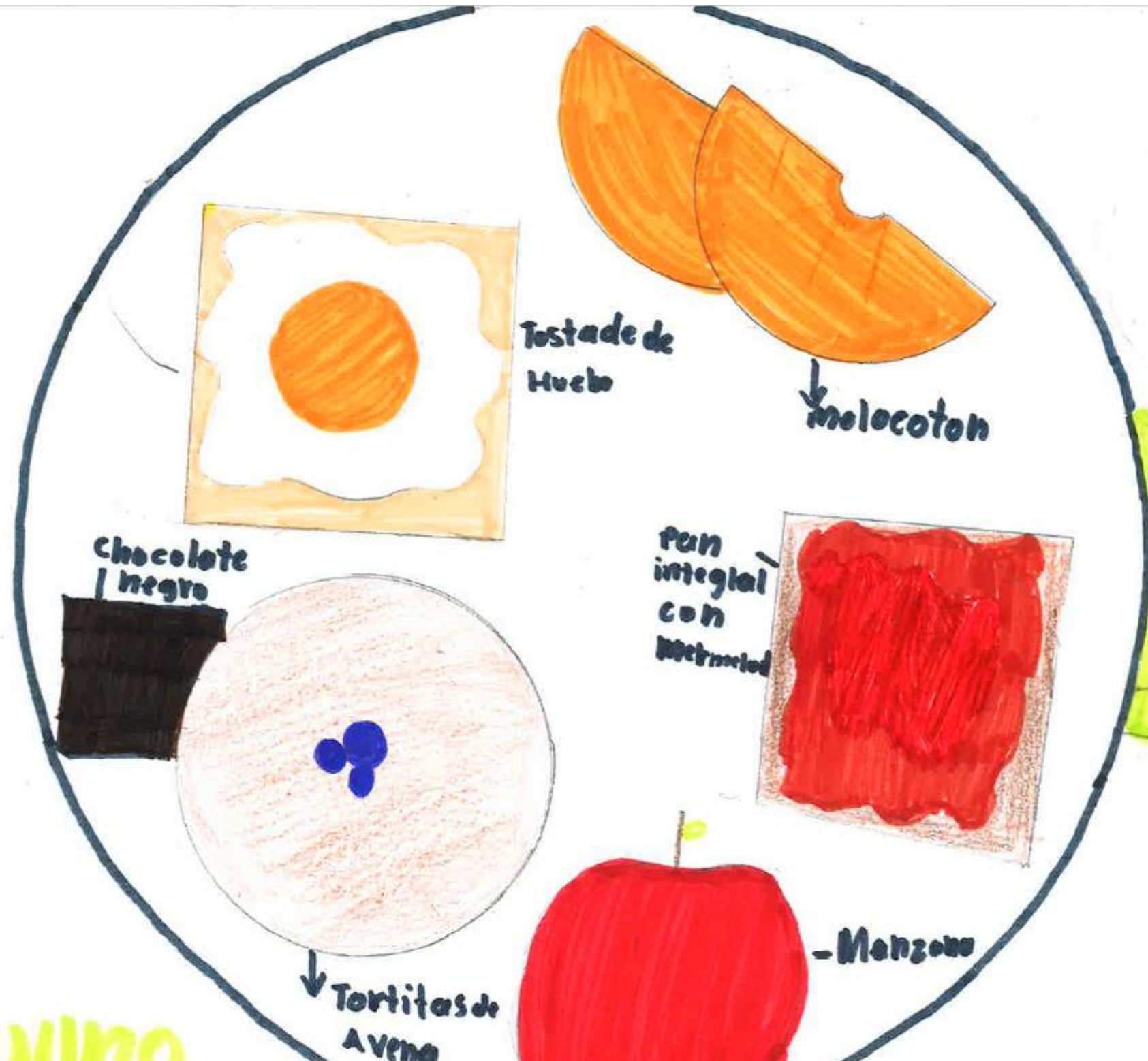
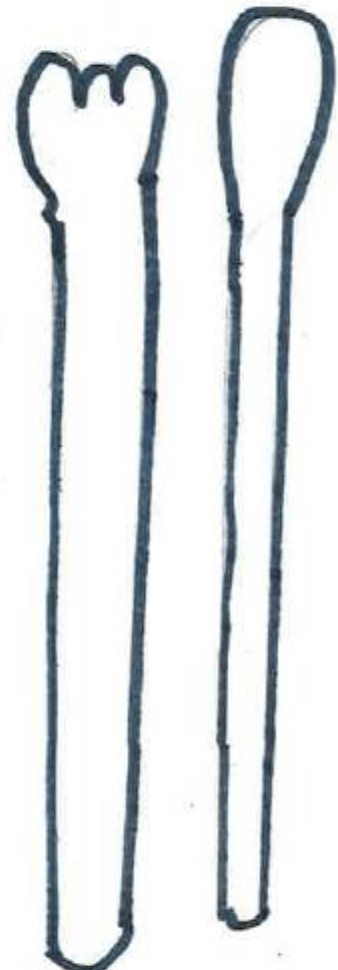


Leche

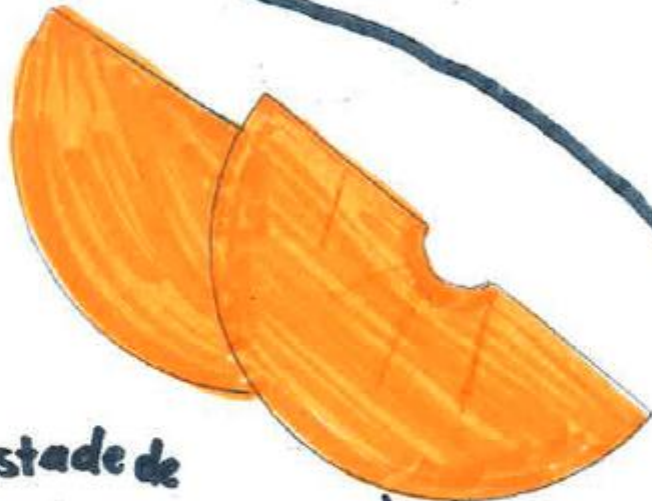


torradas





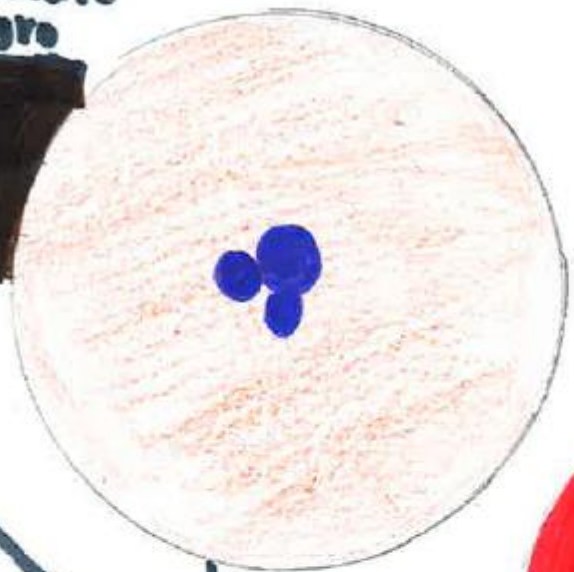
Tostada de Huevo



↓ Melocoton



Chocolate Negro



↓ Tortitas de Avena



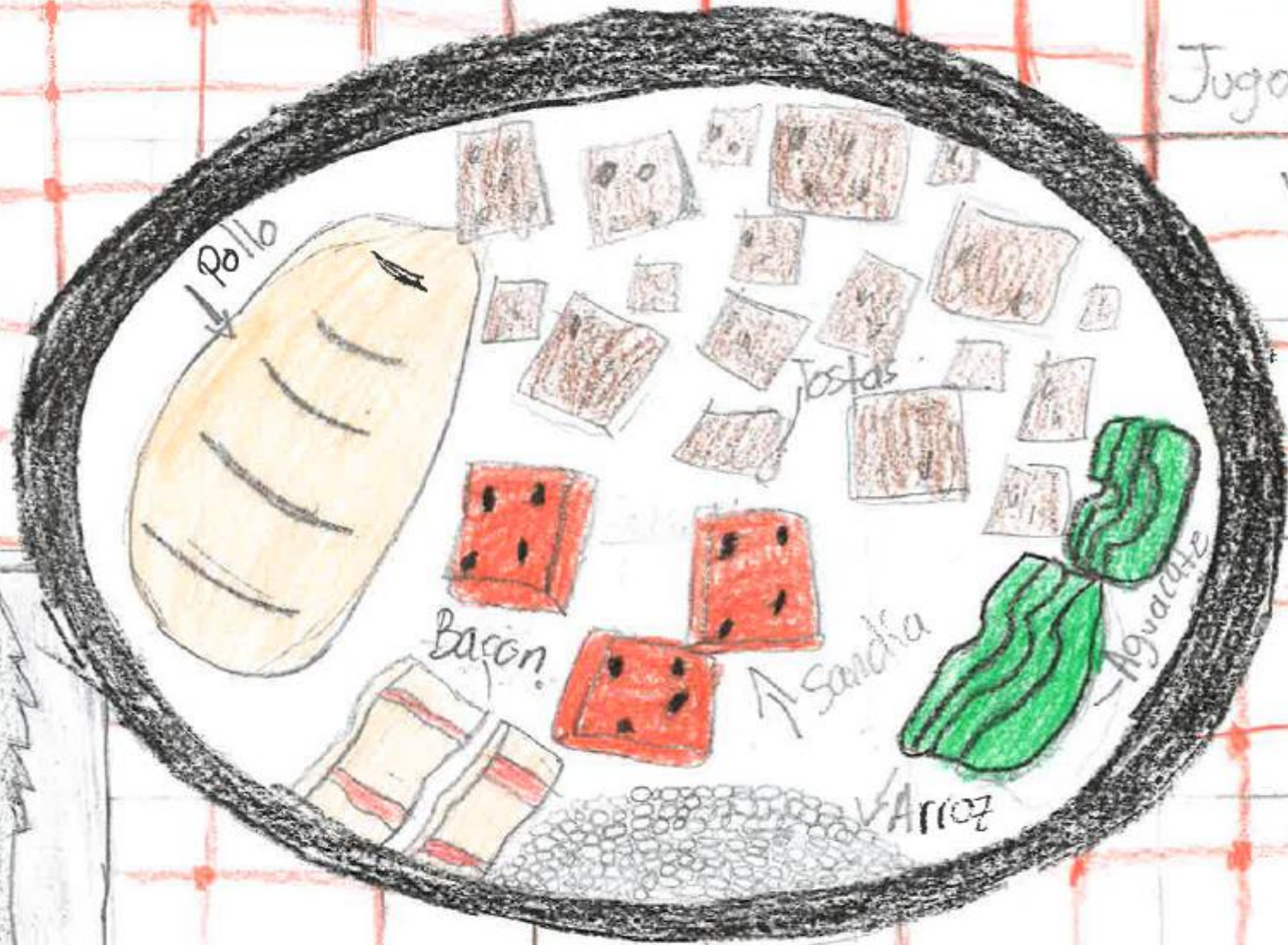
pan integral con Mermelada



- Manzana

Desayuno

EL DESAYUNO



Jugo de Naranja





Lacteos



Proteina

Fruta



DESAYUNO SALUDABLE

Siempre la mejor opción



proteínas



fruta



PROTEINAS

PARA TENER

UN EXTERIOR SALUDABLE

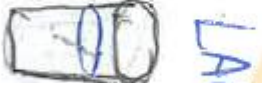


COMIENZA DESDE DENTRO

COMIENDO UN DESAYUNO SALUDABLE



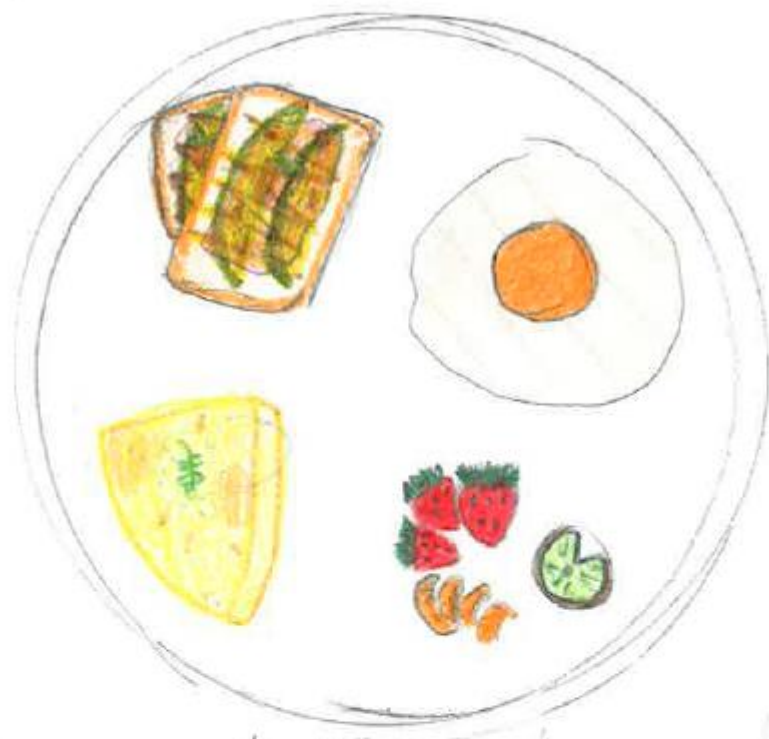
ALIMENTO DE CARBONO



LA



PRO



A n i v t i t n s l l

♥ DESAYUNO SALUDABLE

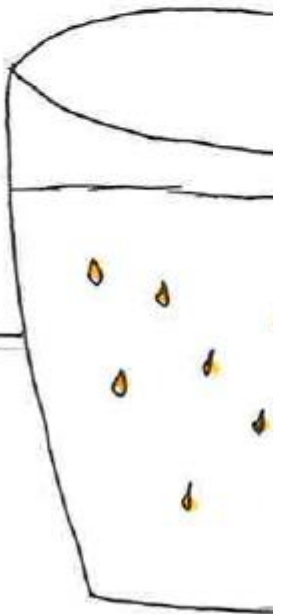
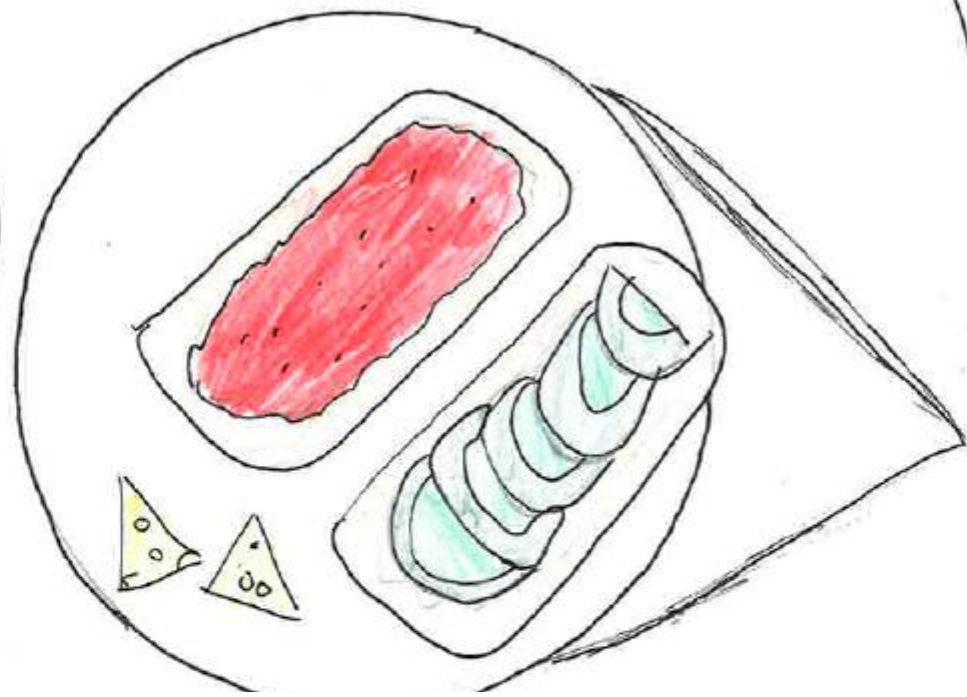
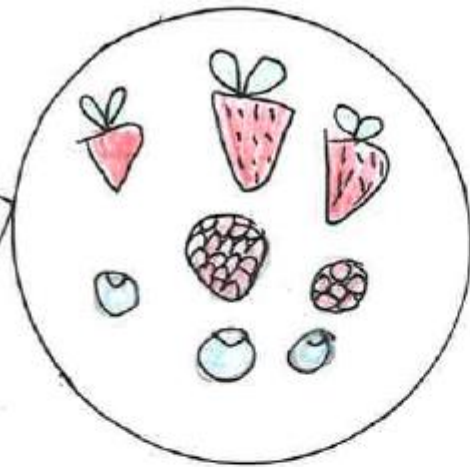


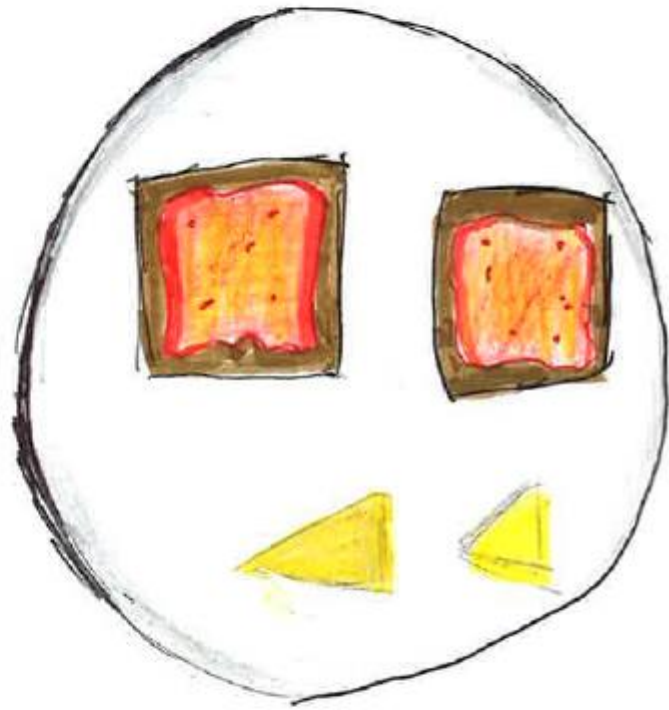
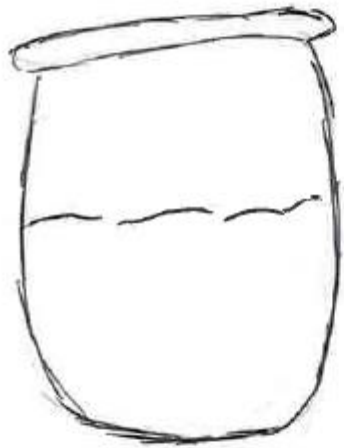
Lleva un zumo
de naranja,
pan integral con
aguacate y un
huevo frito y
un bowl con
yogur natural y
frutas

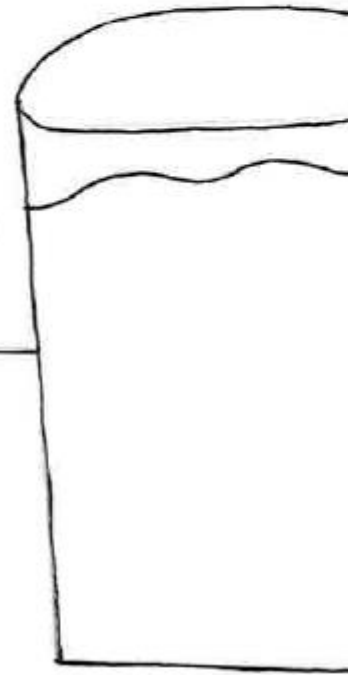
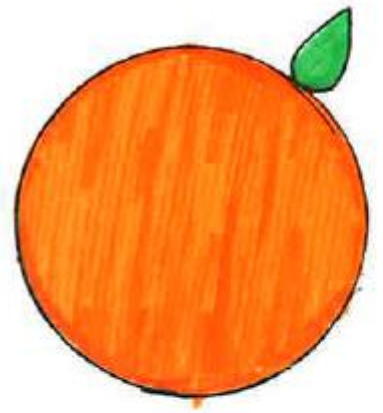
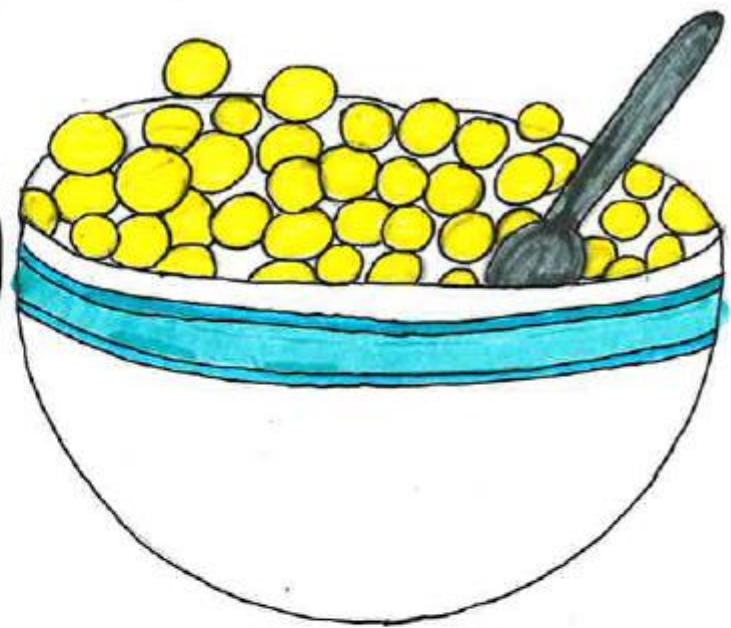
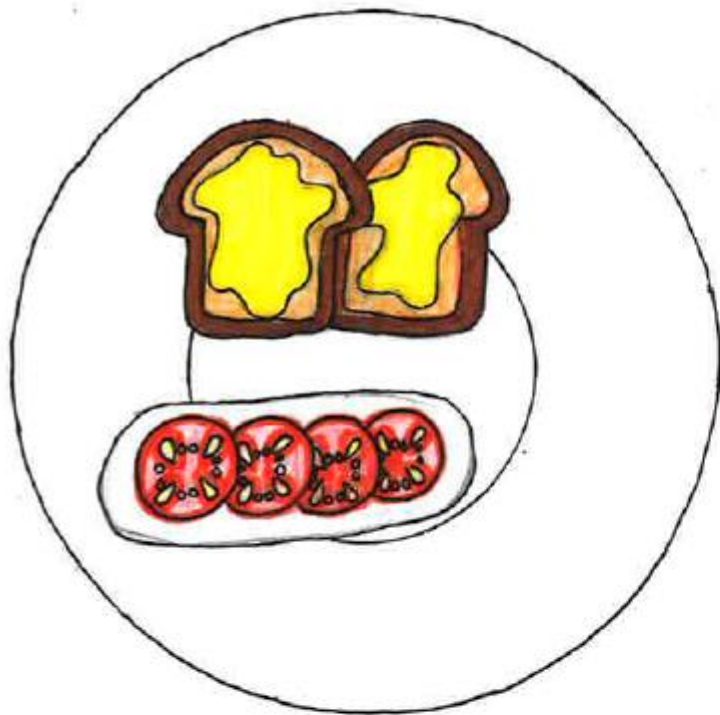
LO QUE
LLEVA

Carta

- 1 Leche con polen
- 2 fresas
- 3 frambuesas
- 4 arándanos
- 5 tostada de aguacate
- 6 tostada de tomate
- 7 aceite con queso
- 8 oliva







Leche acompañado de una tostada integral de aguacate
con un plato de espárragos cocidos con un huevo cocido y
manzana.

