



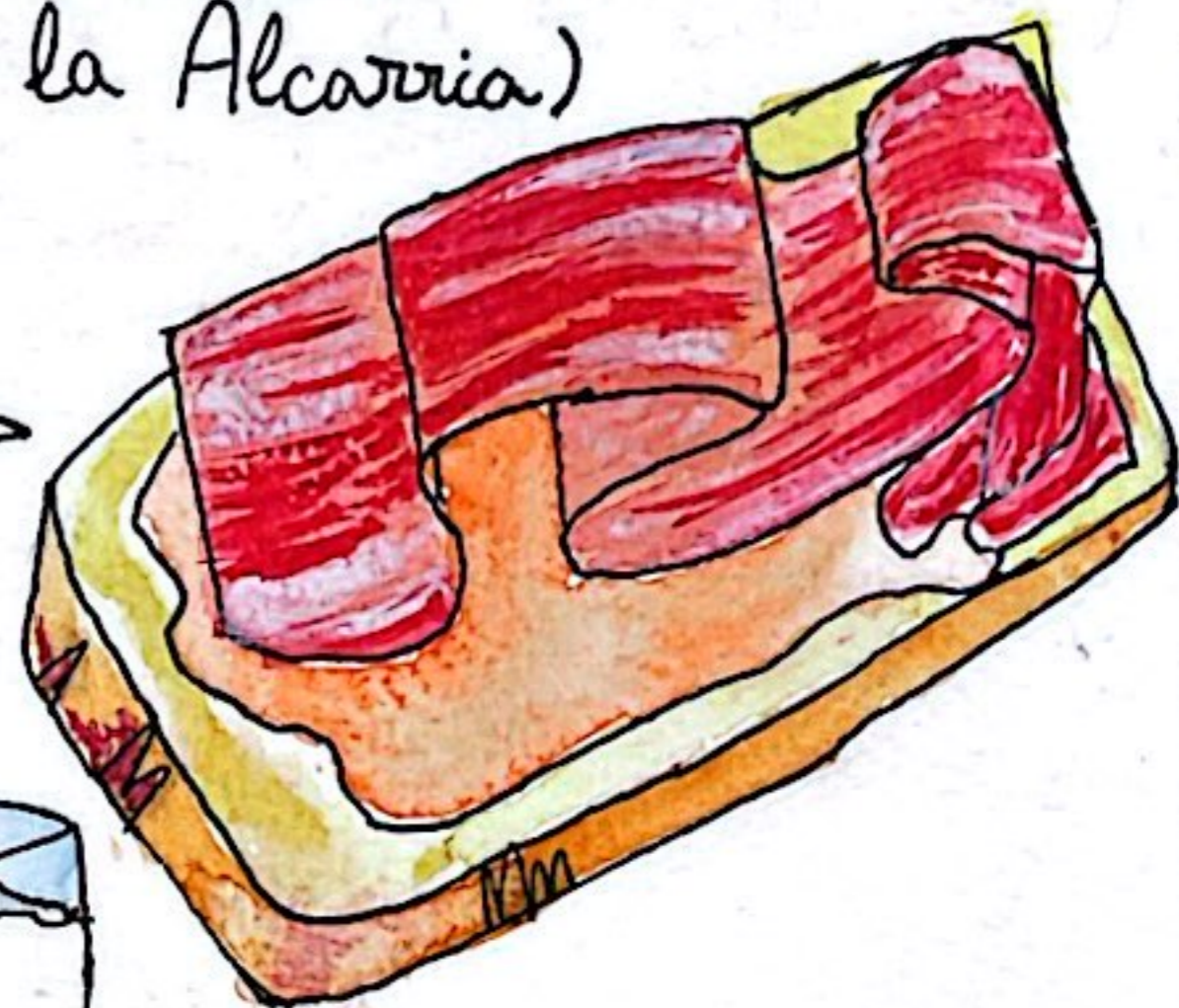
Tostada con salmorejo o



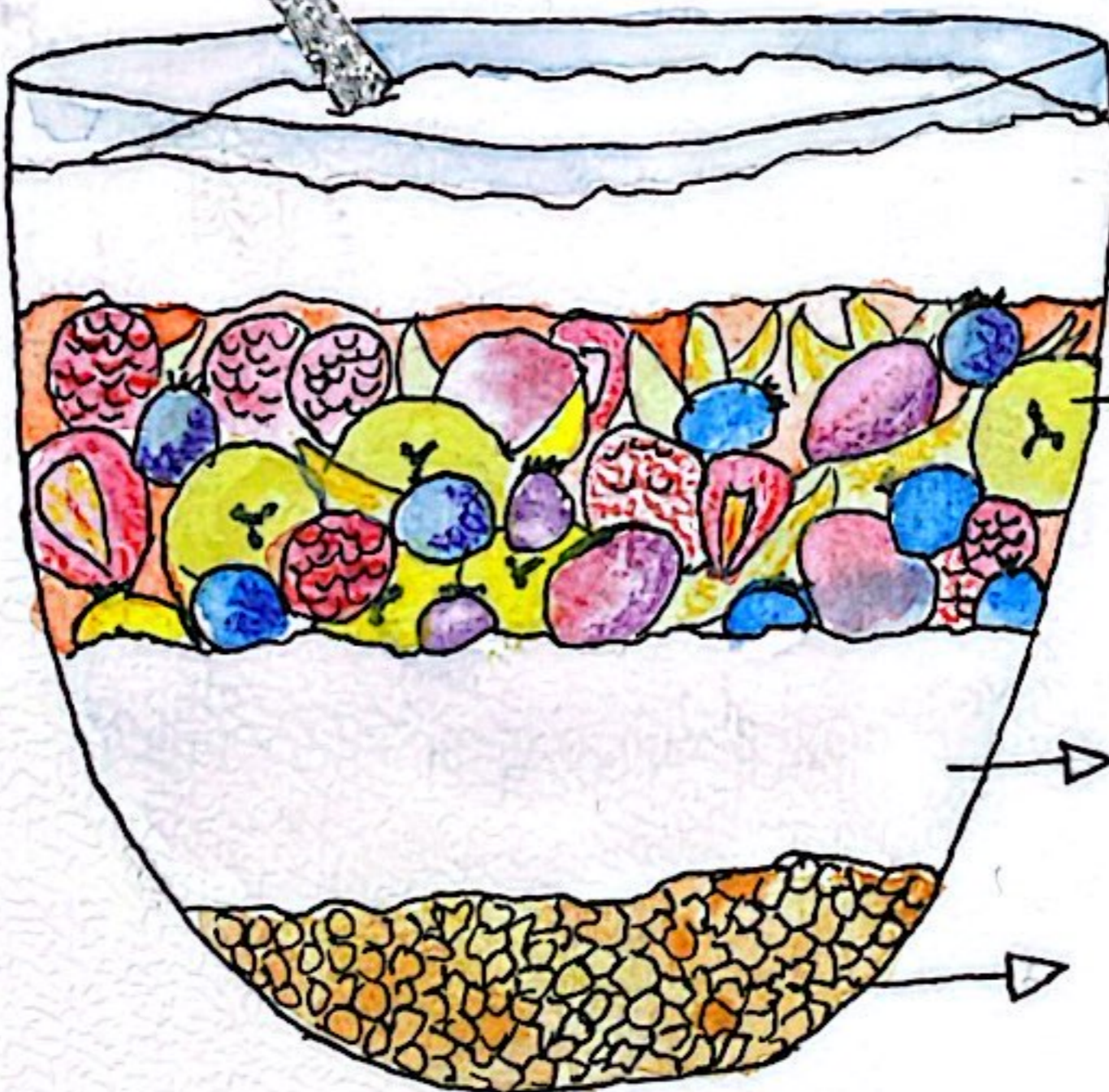
Vasito de leche con una cucharada de miel (de la Alcarria)



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



!! Cachitos de fruta fresca !!



Yogurt natural

Cereales (sin azúcar :))

Tostada de pan integral con aguacate y huevo frito

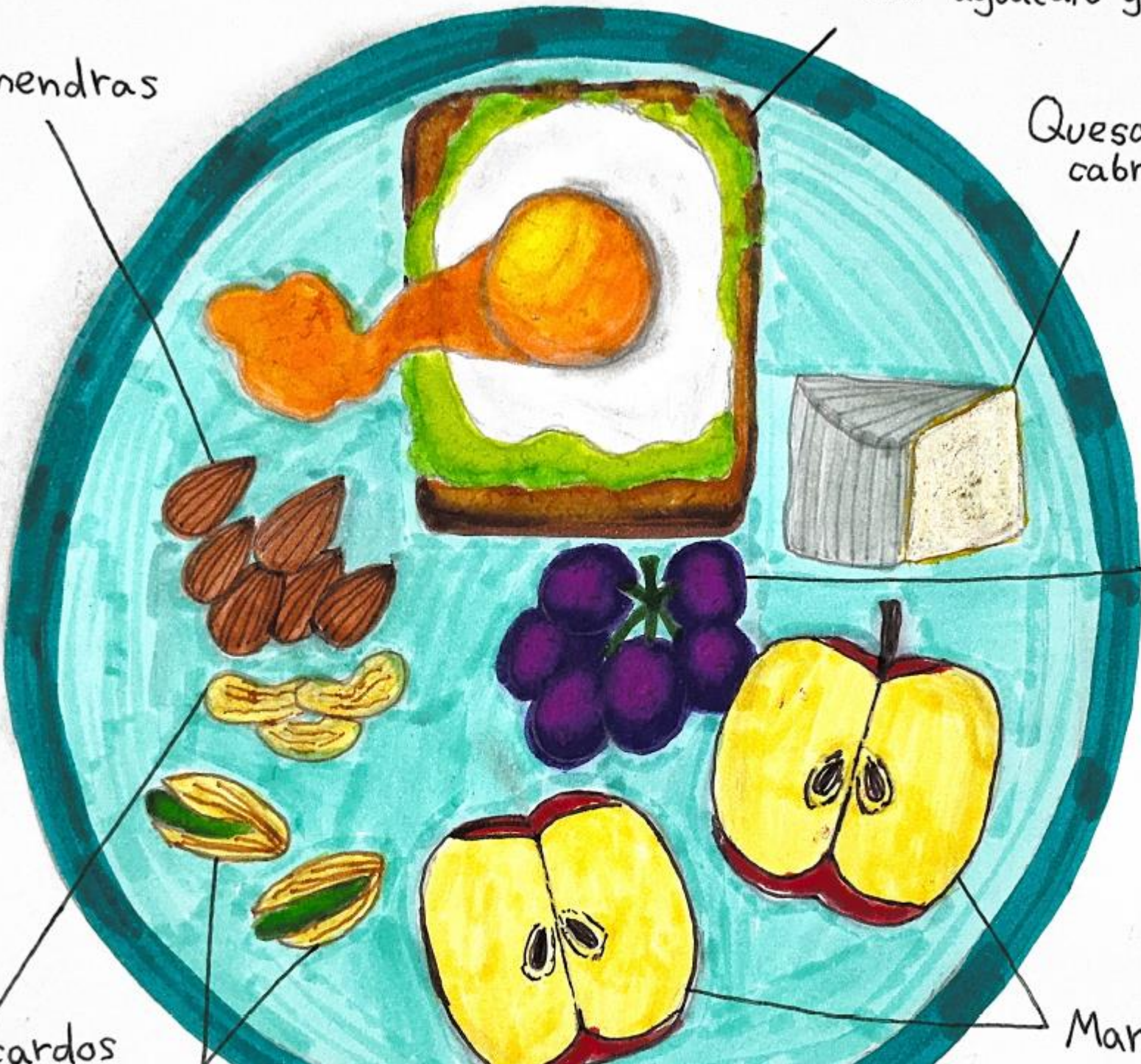
Almendras

Queso de cabra

Uvas

Anacardos

Manzana



calcio (mineral)



hidratos de carbono

grasas (buenas)



grasas (buenas)

vitaminas

LECHE

calcio
↓
mineral



vitaminas



Proteína



Agua



Zumo de Naranja



Frambuesas

Ananás

Fresas



queso

Salmon



ACEITE

Acite





DESAYUNO SALUDABLE



Aceite



Queso



Zumo de remolacha



Huevo

Tostada



Almendras



Tomate

Pepino



Naranja



Manzana



Plátano



Agua





Lacteos

Fruta

Proteinas

Desayuno
Saludable

Desayuno Saludable ➔

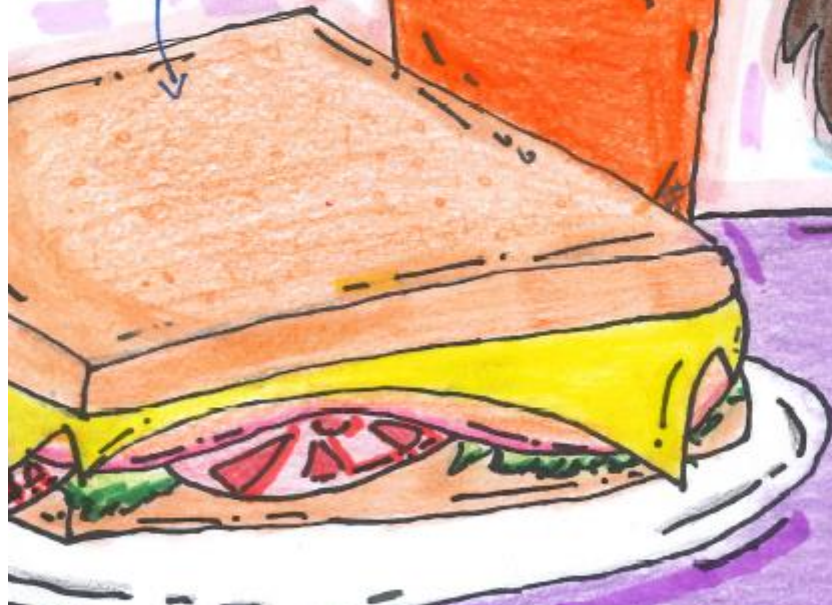


Hacer ejercicio físico a diario te mantiene un peso saludable y un adecuado estado de salud.

Los zumos naturales son mejores que los del supermercado.



Sandwich, te da energía.



Cereales, te dan energía.

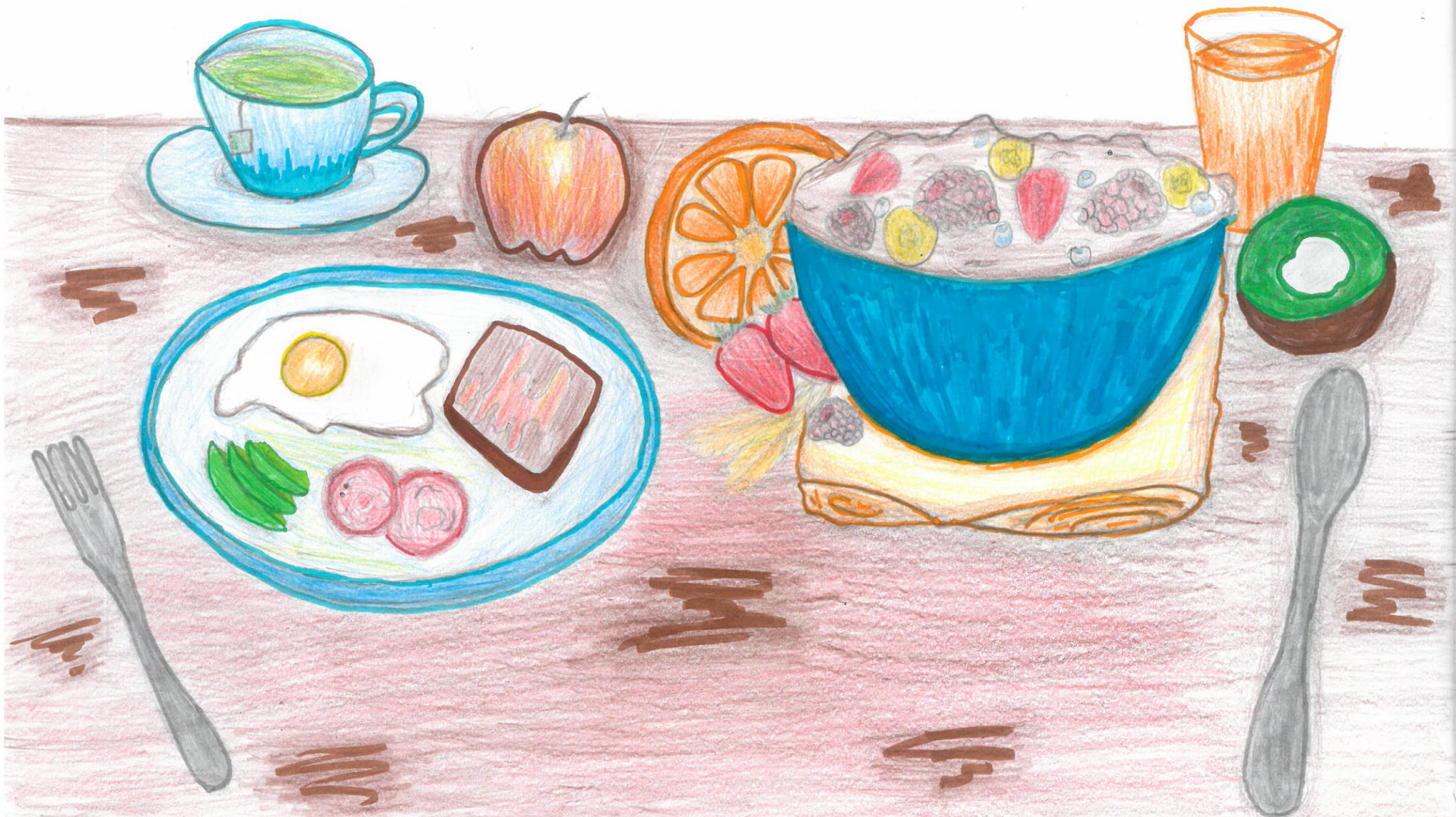
Lácteo, te da calcio.



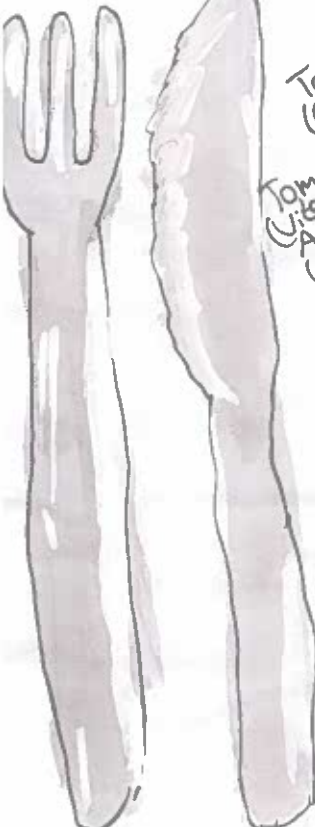
Aceite te da grasas saludables.



CONCURSO DESAYUNOS SALUDABLES (F.E.N.)



COLEGIO 6º MIRANDA (Frutas (Minerales)) LOURDES

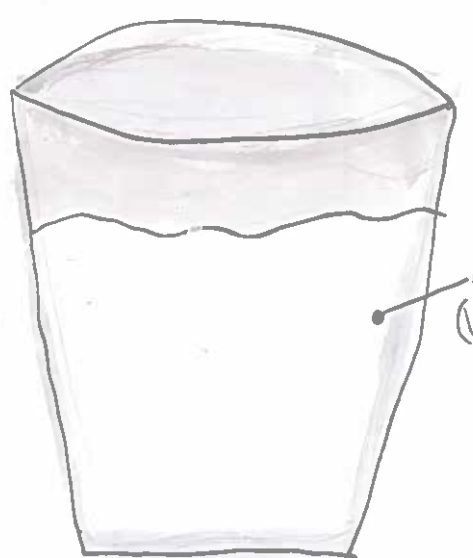
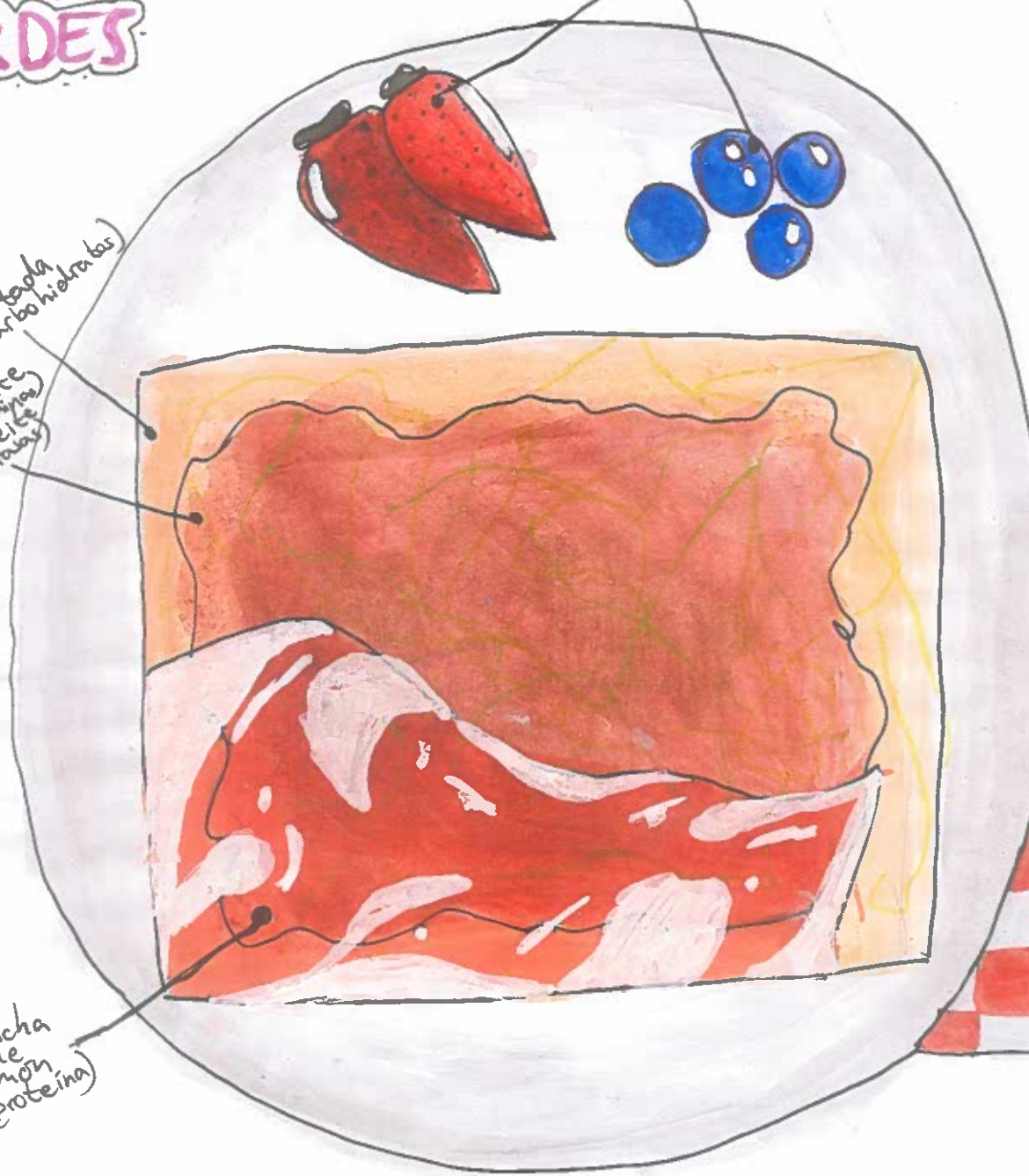


Tostada
(Carbohidratos)

Tomate
(Vitamina)
Aceite
(Grasas)

Loncha
de
jamón
(proteína)

Frutas
(Minerales)



Leche
(Vitamina)





MENÚ

TE de limón
con limón
Fresco.

Bebida
de Frutos
Secos
Frescos

TEA de
LIMÓN

LA CAFETERÍA Saludable

**SOLO SERVIMOS DESAYUNOS
SALUDABLES**

MENÚ

COFFEE
TEA
WATER

COFFEE

TEA

