

# NUESTROS DESAYUNOS SALUDABLES

LUNES



Leche  
Pan con aceite  
Bollería estuchada  
Zumos

MARTES



Leche  
Pan con mantequilla  
y mermelada  
Bizcocho casero  
Fruta

MIÉRCOLES



Leche  
Pan con tomate  
Cereales  
Zumos

JUEVES



Leche  
Cereales  
Fiambre: pavo y  
queso  
Fruta

VIERNES



Leche  
Pan con mantequilla  
y mermelada  
Bollería estuchada  
Zumos

 **NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE.** El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

