



# Desayuna con colores

## Propuesta de menús sanos para llevar al colegio

Si hay algo que no le gusta al niño se puede cambiar por cualquier otro alimento saludable

### RECUERDE:

Para beber: agua.

#### Evitar:

Sal  
Azúcar  
Miel  
Edulcorantes.

#### No son opciones saludables:

Zumos, batidos, refrescos.  
Bollería.  
Galletas  
Cereales de desayuno  
Embutidos.

#### Para picar:

Fruta, bocadillo, frutos secos.

!!!No obligue a comer a su hijo!! El niño se regula a través del apetito.

#### Se predica con el ejemplo

El tiempo de patio no es para comer, es para jugar, moverse, saltar y correr.

## LUNES

Verde. Manzana, Kiwi, aguacate, uvas, bocadillo con lechuga y filete de pollo plancha...



## MARTES

Rojo. Sandía, fresas, cerezas, granada, bocadillo de tomate con filete de pollo...



## MIÉRCOLES

Blanco. Botellita de leche entera, yogurt natural sin azúcar, bocadillo de pan integral con queso, queso con uvas...



## JUEVES

Naranja/amarillo.

Zanahoria, naranja, mango, manzana, piña, plátano, bocadillo de tortilla ...



## VIERNES

Multicolor

Se puede elegir cualquiera de las opciones propuestas en los demás días



Para beber: agua, pero también gazpacho,

