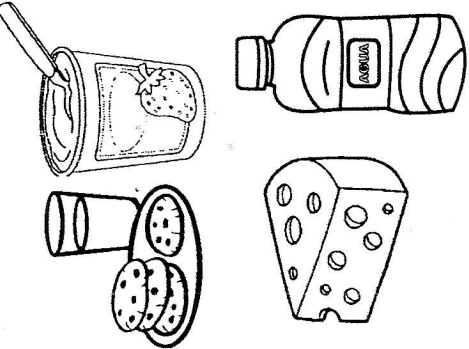
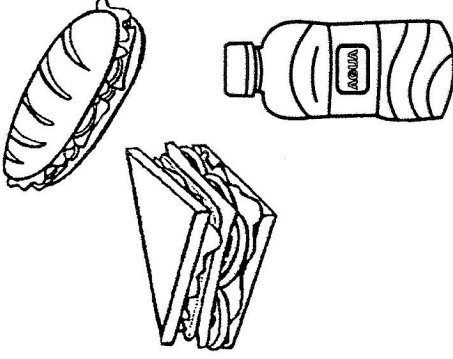
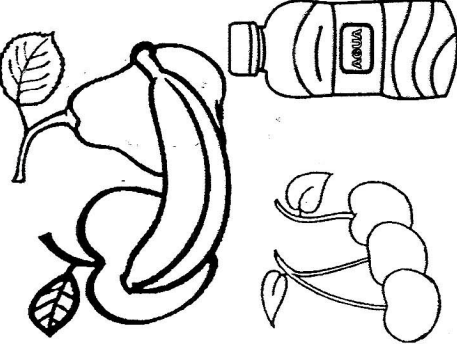
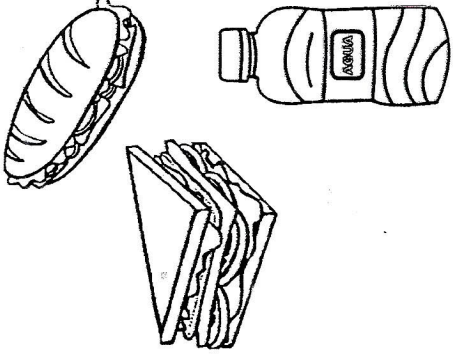


# Desayunos saludables

- Tu peque lo puede decorar a su gusto y pegar en la nevera para que no se olvide.

Desayuna como un rey, come como un marqués y cena como un mendigo. En la sabiduría de este refrán centenario residen, en parte, los resultados de un estudio que asegura que los niños que no desayunan bien sufren consecuencias negativas en su rendimiento escolar. Influye positivamente en el rendimiento físico e intelectual, incluso en el estado de ánimo de los niños, ya que cuando los niños no desayunan bien presentan debilidad, falta de energía y menor capacidad de atención y concentración

Para el desayuno de media mañana son más sanos los alimentos preparados en casa, quedando prohibida la bollería industrial, chucherías o chocolates.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><u>LÁCTEOS + GALLETAS</u> Yogur, danonino, quesito actimel... + 3 galletas tipo María y botellita de agua</p> 	<p><u>SANDWICH O BOCADILLO:</u> De queso, fiambre, pate... + zumo de fruta natural o Botellita de agua</p> 	<p><u>FRUTA DEL TIEMPO:</u> Troceada y pelada Botellita de agua</p> 	<p><u>SANDWICH O BOCADILLO:</u> De queso, fiambre, pate.. + zumo de fruta natural o Botellita de agua</p> 	<p><u>FRUTA DEL TIEMPO:</u> Troceada y pelada Botellita de agua</p> 