

Huelva, 7 de septiembre de 2023

DESAYUNOS SALUDABLES:

Para favorecer una alimentación sana y equilibrada, y crear en el alumnado hábitos de vida saludable, el desayuno debe ser variado, evitando la bollería industrial, las patatas fritas, las golosinas, etc. Por ello, les proponemos la siguiente distribución:

- **Lunes:** Bocadillos (evitando los productos ultra procesados y envueltos en papel).
- **Martes:** Fruta (pelada y troceada, a ser posible en fiambra).
- **Miércoles:** Cereales y/o lácteos (yogures con cuchara).
- **Jueves:** Fruta (pelada y troceada, a ser posible en fiambra).
- **Viernes:** Día del desayuno favorito (a elegir entre los anteriores).

Podemos acompañarlos con alguna bebida, **preferiblemente bebidas sin azúcares añadidos**: leche, bebidas vegetales, zumos de fruta naturales o batidos.

Nos gustaría comenzar a partir del 18 de septiembre.

Les damos las gracias de antemano por vuestra colaboración.

RECORTA POR LA LÍNEA Y PÉGALO EN TU FRIGORÍFICO.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bocadillo (evitando productos ultraprocesados y envueltos en papel)	Fruta (pelada y troceada)	Cereales y/o lácteos.	Fruta (pelada y troceada)	Día del desayuno favorito.
				