

DESAYUNOS, ALMUERZOS Y MERIENDAS SALUDABLES

LECHE CON CACAO, CEREALES SIN AZÚCAR Y FRUTA.	ZUMO NATURAL, SÁNDWICH CON GUACAMOLE Y QUESO FRESCO.	MACEDONIA DE FRUTAS CON YOGUR NAUTURAL Y FRUTOS SECOS.	BATIDO NATURAL CON LECHE, MIEL, FRUTAS (PLATANO, FRESAS) Y AVENA MOLIDA (O PAPILLA DE CEREALES).	LECHE CON CACAO, TOSTADA CON QUESO DE UNTAR Y MERMELADA, FRUTA.
ZUMO NATURAL, BOCADILLO DE CHOCOLATE.	HELADO CASERO CON FRUTA, LECHE Y PANELA (UN TAZÓN DE FRUTA, 3 CUCHARADAS SOPERAS DE LECHE Y UNA CUCHARADA PEQUEÑA DE PANELA).	FRUTA Y TOSTADA CON QUESO DE UNTAR, FRUTOS SECOS Y MIEL.	LECHE CON MIEL, TOSTADAS CON ACEITE DE OLIVA Y CHOCOLATE FUNDIDO.	HUMMUS CON PIMENTÓN Y COLINES DE PAN TOSTADO.
TORTITAS CASERAS CON PLÁTANO (O CUALQUIER OTRA FRUTA) Y CHOCOLATE RALLADO.	LECHE CON CACAO Y GRANOLA (COPOS DE AVENA CON MIEL Y/O FRUTOS SECOS), FRUTA.	ZUMO NATURAL, TOSTADAS CON QUESO DE UNTAR Y TROCITOS DE FRUTA (KIWI, PIÑA, FRESAS, PLÁTANO...)	LICUADO DE FRUTAS, TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK.	CREPES CASEROS CON JAMÓN YORK Y QUESO TIERNO (O CON FRUTA Y MIEL O CON UN POCO DE CHOCOLATE FUNDIDO), ZUMO NATURAL.
ZUMO NATURAL, BOCADILLO DE JAMÓN IBÉRICO O LOMO Y TOMATE NATURAL.	FRUTA, YOGUR Y FRUTOS SECOS TOSTADOS O CRUDOS.	SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN Y HUEVO COCIDO, FRUTA.	BIZCOCHO CASERO DE FRUTAS (CON MANZANA O PLÁTANO O MELOCOTÓN...), LECHE CON CACAO.	BROCHETAS DE FRUTAS (PLÁTANO, MANZANA, KIWI, FRESAS, PIÑA, MANDARINA...) CON UN POCO DE CHOCOLATE FUNDIDO POR ENCIMA, ZUMO NATURAL.

LECHE MIGADA CON PAN Y PANELA O MIEL, FRUTA.	ARROZ CON LECHE (CON POCO AZÚCAR), ZUMO NATURAL.	LICUADO DE FRUTAS NATURALES, HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN.	LIMONADA CASERA (CON MIEL O PANELA), PAPILLA DE CEREALES CON LECHE.	YOGUR BATIDO CON FRUTAS (FRESAS, PLATANO, PIÑA, MELOCOTÓN...), TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA, TOMATE Y JAMÓN IBERICO.
YOGUR CON FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y PASAS, FRUTA.	PALOMITAS DE MAÍZ CASERAS, ZUMO NATURAL.	ZUMO NATURAL, BOCADILLITO DE QUESO FRESCO.	FRUTA CON CHOCOLATE RALLADO.	HELADO DE LECHE CON CACAO, FRUTA.

***CHOCOLATE Y CACAO DE MÁS DEL 70%/CEREALES Y GRANOLA SIN AZÚCAR/PAN DE TAHONA O DE MOLDE O COLINES SIN ADITIVOS (LO MÁS NATURAL POSIBLE)**