

Estimadas familias:

Como bien sabéis los niño/as tienen un gran desgaste de energía a lo largo del día y también sabéis que no es bueno estar muchas horas seguidas sin comer. Pensando en esto consideramos imprescindible la ingesta de alimentos a media mañana y por supuesto que sea dentro de una dieta saludable. Por ello elaboramos este menú para el “pincho” de media mañana. Es lo suficientemente variado como para que todos los niños/as lo puedan seguir por lo que os pedimos vuestra colaboración para cumplirlo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>LÁCTEOS:</u> Yogurt, actimel, natillas, petit suiss, queso,... 	<u>FRUTA:</u> La que más les guste,(pelada y metida en un tupper, si es plátano no hace falta pelarlo) 	<u>BOCADILLOS:</u> Sandwich o bocadillo de jamón, chorizo, paté,... 	<u>FRUTA, CERALES O FRUTOS SECOS:</u> Galletas, barritas de cereales, nueces, avellanas, pistachos,...(pelados) 	<u>LIBRE:</u> Pueden traer lo que quieran siempre que no sea ni bollería industrial ni chucherías. 