

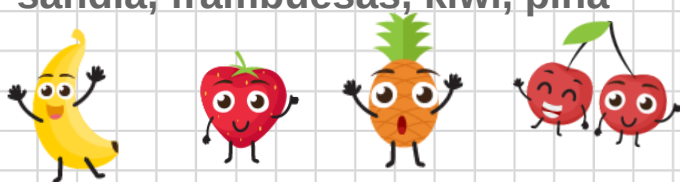


MERIENDAS COLE



FRUTA DE TEMPORADA

- Fruta entera o troceada: plátanos, uvas, fresas, mandarina, arándanos, melón sandía, frambuesas, kiwi, piña



VERDURAS Y HORTALIZAS

- Enteras: cherry, zanahoria, pepino, calabacín
- Patés o cremas: de zanahoria, de pimientos, de setas



BOCATAS - PAN INTEGRAL

- Queso y tomate
- Crema de cacao y plátano
- Huevo cocido, bonito y canónigos
- Humus
- Tortilla de verduras
- Aguacate y tomate
- Lechuga, tomate y bonito



- Tostados o naturales sin sal: avellanas, almendras, anacardos, pistachos, nueces, cacahuètes (legumbres)
- Cremas: anacardos, cacahuètes, nueces, cacao y avellanas



OTROS

- Cereales hinchados integrales sin azúcar
- Galletas o magdalenas saludables caseras
- Yogur natural sin azúcar
- Leche entera (sola)

