

MERIENDAS PARA EL COLE

FRUTA DE TEMPORADA

Entera o troceada:

Albaricoque, arándanos, caqui, cerezas, frambuesas, fresas, kiwi, mandarina, melón, naranja, piña, plátanos, sandía uvas



VERDURAS Y HORTALIZAS

• Enteras:

Cherry, zanahoria, pepino, calabacín

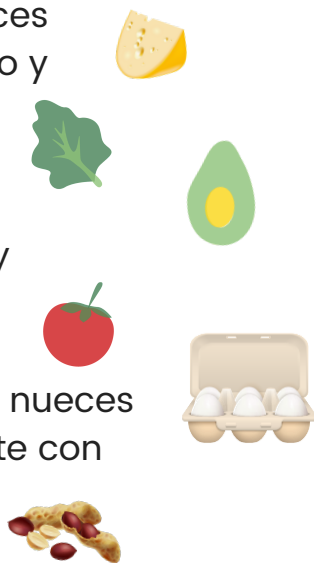
• Patés o cremas de:

Zanahoria, pimientos, setas



BOCATAS - PAN INTEGRAL

- Queso fresco y nueces
- Huevo cocido, bonito y canónigos
- Tortilla de verduras
- Aguacate y tomate
- Mozzarella, tomate y albahaca
- Hummus y rúcula
- Paté de pimientos y nueces
- Crema de cacahuete con pera
- Crema de cacao y avellanas con plátano



FRUTOS SECOS

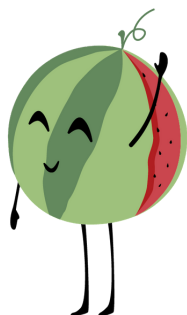
Tostados o naturales sin sal:

Avellanas, almendras, anacardos, pistachos, nueces, cacahuetes (legumbres)



OTROS

- Cereales hinchados integrales sin azúcar
- Yogur natural sin azúcar
- Fruta deshidratada
- Brick de leche entera (sola)



NUTRICOLES

www.nutricoles.com