

IDEAS SALUDABLES PARA EL RECREO

FRUTA

Fruta entera fresca



O un tupper de fruta fresca cortada!



ZUMO

Zumo de frutas sin azúcares añadidos



O agua, la mejor bebida!



SANDWICH O BOCADILLO

Sándwich vegetal con atún

O con tortilla



Bocadillo de pan integral con pavo

O con queso fresco y tomate

O patés vegetales



LÁCTEOS U OTROS

Yogur natural



Palitos de pan



Frutos secos

