

DESAYUNAR ES ALGO
MÁS QUE TOMAR UN
VASO DE LECHE ...

PRIMERO DESAYUNA
Y DESPUÉS...
¡CÓMETE EL DÍA!

mediterránea

mediterránea

DESAYUNOS SALUDABLES



DESAYUNA TODOS LOS DÍAS

DESAYUNANDO RENDIRÁS MÁS,
MEJORARÁS TU CAPACIDAD DE
ATENCIÓN Y ESTARÁS MÁS FUERTE



TODOS LOS DÍAS SE SERVIRÁ

Fruta o zumo

Leche con cacao o yogur

Lunes : Cereales de chocolate o galletas

Martes : Tostadas (pan natural) con
aceite de oliva y azúcar o galleta

Miércoles : Cereales de azúcar, miel o
galletas

Jueves : Tostadas (pan natural) con
mantequilla y mermelada o galletas

Viernes : Bizcocho casero o Churros

* Opción de galleta todos los días / yogurt con dietas blandas o
esporádicamente *