

*mediterránea*

# DESAYUNOS SALUDABLES

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

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

*mediterránea*



# 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 \*