



C.E.I.P. LLANOS DE MARIN.

LOS DESAYUNOS

El desayuno es importante porque es la comida que aportará la energía para las actividades que realiza por la mañana. Para que un desayuno sea nutritivo y saludable se recomienda que tenga **fruta, cereales y lácteos**. Por ejemplo, para tomar lácteos se puede tomar leche, yogurt, queso fresco. Los cereales se toman en tostadas o en copos y la fruta se puede tomar una distinta cada día.

Desayunos saludables:



Queso fresco, tostada de pan integral y fruta.
Jamón de york, croissant o tostada y zumo natural de naranja.
Yogur con pasas o trozos de fruta y cereales.
Leche sola o con cacao, tostada y fruta.

