

Merienda saludable

Una merienda saludable debería incluir un cereal, un lactio y una fruta fresca.

La fiambarrera es un medio muy adecuado para llevar la merienda

Lu

Zumo de naranja natural + bocadillo de queso

Ma

Leche (envase individual) + pan integral con pavo + mandarina

Mi

Yogur con muesli + fresas

Ju

Yogur + bocadillo de jamón dulce + ciruela

Vi

Leche (envase individual) + galletas de arroz + cerezas