



MERENDA

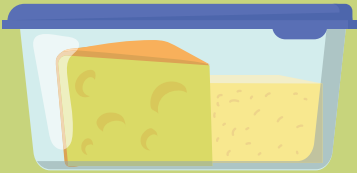
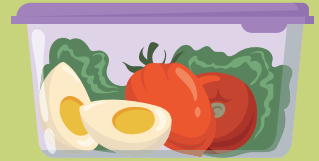
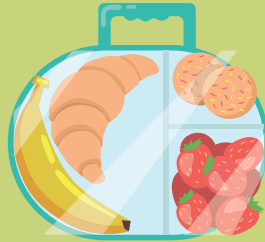
Sandabile



*Sempre nun
tupper!!*



CEE
PONTEVEDRA

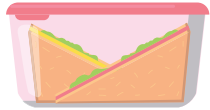


EVITEMOS:

BOLERÍA INDUSTRIAL OU SNACKS, ASÍ COMO CARNE PROCESADA (CHOURIZO, MORTADELA,...), ZUMES ENVASADOS OU BATIDOS, POIS TEÑEN DEMASIADAS GRASAS SATURADAS E MOITO AZUCRE QUE DESEQUILIBRAN A DIETA E ESTROPEAN OS DENTES.

SEGUINDO O PROTOCOLO COVID, OS ALIMENTOS DEBEN VIR NUN RECIPIENTE TIPO TUPPER.

Sempre nun
tupper!!



MERENDA NO RECREO

Son recomendacións. Podes alterar a orde



LUNS

DÍA DOCE

Froita mais algo doce (chocolate negro, un pouco de bolo caseiro, compota, galletas...)



MARTES

DÍA DO BOCATA

de xamón, vexetal, pavo, queixo, tortilla, hummus, ovo, aguacate...



MÉRCORES

DÍA DA FROITA de tempada

Mazá, plátano, fresas, figos, uvas, arándanos, mandarinas...

e se quedas con fame
+ Bocata mini



XOVES

DÍA DOS LÁCTEOS

Queixo con marmarelo ou so. logurt, brick pequeno de leite...

e se quedas con fame
+ Bocata mini



VENRES

DÍA DOS VEXETAIS

Cenoira, tosta con aguacate, tortiñas de millo ou arroz, allos doces, pepinillos...

e se quedas con fame
+ Bocata mini

