



Tras el desayuno tomado en casa (desayuno completo y equilibrado), llega la hora del recreo y muchos de los alumnos no toman nada.... ¿está bien?

Los recreos son momentos de juego, y si el niño ha desayunado muy bien en casa y come pronto no pasaría nada si no tomase almuerzo. Pero se recomienda incluir en sus mochilas tentempiés saludables dependiendo de la etapa escolar.

Os dejamos algunos ejemplos:

Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p>Fruta fresca de temporada (intenta evitar las bolsitas de fruta triturada)</p>	 <p>Triangulo de pan de molde con embutido</p>	 <p>Lácteo (ya sea yogur o quesito)</p>	 <p>Fruta fresca de temporada</p>	 <p>Biscocho casero o galletas</p>

Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p>Fruta fresca de temporada (pieza entera)</p>	 <p>Sandwich de embutido</p>	 <p>Lácteo</p>	 <p>Fruta fresca de temporada</p>	 <p>Biscocho casero o galletas</p>

Secundaria y bachillerato

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p>Fruta fresca de temporada</p>	 <p>Bocadillo de embutido</p>	 <p>Lácteo con frutos secos</p>	 <p>Fruta fresca de temporada</p>	 <p>Bocadillo de atún</p>

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio San Gabriel – Redvital Salud

