

# ESMORZARS SALUDABLES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>LACTIS</b>	<b>SANDWICH O ENTREPÀ</b>	<b>SNACKS SALUDABLES</b>	<b>FRUITA</b>	<b>FAVORIT</b>
<p>logurt Natural</p> <p>Mini brick de llet o beguda vegetal</p> <p>Entrepà o tostada de formatge</p> <p>Tupper de formatge</p>	<p>Pernil dolç o pavo</p> <p>Pernil salat</p> <p>Formatge fresc</p> <p>Patés vegetals</p> <p>Embotits sans</p> <p>Tonyina</p>	<p>Galetes casolanes</p> <p>Rosquilletes integrals</p> <p>"Tortitas" de panís, arròs, avena...</p> <p>Fruits secs naturals</p>	<p>Sencera</p> <p>Pelada i tallada dins d'un tupper</p>	<p>Triem o repetim l'esmorzar que més ens ha agradat.</p> <p>Lactis, entrepà, snacks o fruita</p>

Segon esmorzar: fruita o fruits secs

No portar sucus que no siguin naturals ni xocolata

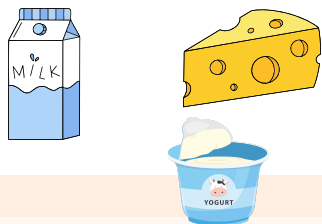
# ESMORZARS SALUDABLES



**DILLUNS**

**LACTIS**

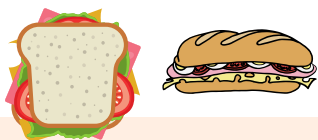
logurt Natural  
Mini brick de llet o beguda vegetal  
Entrepà o tostada de formatge  
Tupper de formatge



**DIMARTS**

**SANDWICH O ENTREPÀ**

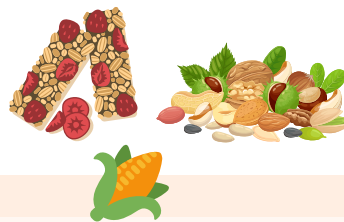
Pernil dolç o pavo  
Pernil salat  
Formatge fresc  
Patés vegetals  
Embotits sans  
Tonyina



**DIMECRES**

**SNACKS SALUDABLES**

Galetes casolanes  
Rosquilletes integrals  
"Tortitas" de panís, arròs, avena...  
Fruits secs naturals



**DIJOUS**

**FRUITA**

Sencera  
Pelada i tallada dins d'un tupper



**DIVENDRES**

**FAVORIT**

Triem o repetim l'esmorzar que més ens ha agradat.  
Lactis, entrepà, snacks o fruita



No portar sucus que no siguin naturals ni xocolata