

# Saludables y sostenibles

## El desayuno ideal

incluye 3 elementos:  
cereal, fruta y una fuente de calcio.

Si no tiene mucho apetito por la mañana, no pasa nada. En la escuela le ofrecerán opciones saludables a media mañana para complementar.



RECUERDA:  
**EL PECHO CUENTA COMO DESAYUNO**  
Si toma pecho no hace falta que tome lácteos.

## En la merienda

la protagonista es la fruta.

Cada día irá acompañada de una de estas opciones:

### ¡Bocadillos!

- Hummus
- Queso\* fresco pasteurizado
- Queso\* semicurado o curado (bajos en sal)
- Crema de avellanas, cacahuete...
- Patés vegetales



Cereales sin azúcar



Picos integrales y ecológicos



Galletas o bigocho caseros, bajos en azúcar



Pasas, orejones



Palitos de zanahoria o de pepino



Tomate natural (en temporada)



Leche\* o bebida vegetal enriquecida en calcio



Yogur\* natural entero sin azúcar

Usa envases reutilizables

\*No es recomendable ofrecer lácteos antes de los 12 meses de edad.

Basada en alimentos frescos y comida casera. Aporta más nutrientes, menos sal y azúcar, menos residuos plásticos y cuida más al planeta.

Sigue la dieta mediterránea

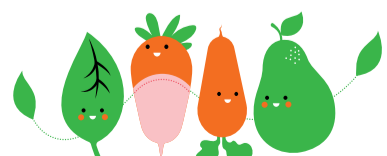
Cantimplora, porta bocadillo, fiambra... así evitamos plásticos, papel de aluminio y envases innecesarios en general.

## Evita alimentos no saludables

Leche de continuación y leche desnatada / Azúcar y miel / Zumos, néctares y bebibles de fruta triturada / Yogures, batidos y postres lácteos azucarados / Cereales azucarados / Galletas, bollería y pan de molde industriales / Cacaos solubles azucarados / Chocolates, cremas de cacao / Quesos salados o con sales fundentes (para fundir)/ Papillas de sobre / Embutidos.



Consulta más recursos y consejos a través de este código



Menús Sostenibles,  
Planeta Saludable

ONGD CERAI | Garúa Coop | @menus\_sostenibles | #MenúsSostenibles

MADRID

CERAI

Garúa

cerai.org

alimentarelcambio.es