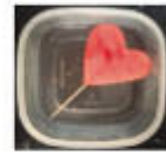


# IDEAS PARA LA VUELTA AL COLE

## LUNES (Fruta)



Siempre entera. 🍓

**TRUCO:** utiliza moldes y dale formas

atractivas a las frutas. Ej: corazones de sandía, incluso tipo "piruleta" con un palo. 🌟  
ó estrellas de melón. 🌟

Ó haz pequeñas brochetas. 🍷

Bombones de fresa con chocolate negro.

Decora los plátanos con unos ojos y gafas a modo minnios, 🧐 seguro que será la merienda más molona del cole.

## MARTES (Lacteo)



Brick de leche entera pequeño, o de bebida de soja.

Yogur natural (si no tomamos lacteos podría ser uno natural de soja)

**TRUCO:** como muchos peques llevan yogures con toppins poco saludables, acompaña de fruta, un tarrito con copos de avena/ granola, para que pueda agregarlo después.

Puede incluirse frutos secos, o varias pasas, ó una onza de chocolate negro 🍫



Ir alternando.

## MIÉRCOLES (Bocadillo)



### Rellenos saludables:

Tomate y aguacate

Brotos y hummus (de garbanzos ó de remolacha)

Lechuga/ brotes, tomate, y queso ó atún

Jamón serrano y tomate (y/o queso).

Paté vegetal casero

Tomate mozzarella y orégano

Usar aceite de oliva para aliñar.

Puede acompañarse el bocadillo de agua, leche o fruta de temporada, las ricas en agua tipo sandía, naranja, hidratarán más



# IDEAS PARA LA VUELTA AL COLE

## JUEVES (Bollería)

**Se pueden hacer miles de opciones caseras muy saludables**

Galletas de avena y plátano (opcioa veces incluir un poco de chocolate negro 85% ó pasas.



Bizcocho de zanahoria y nueces  
Magdalena de huevo, plátano y cacao puro ó canela  
Brownie de aguacate  
Barritas de cereales caseras



Crema de cacao casera (usando avellanas ó con tofu)

## VIERNES (Libre)

**Ideas saludables:**

Empanadillas caseras rellenas de verdura y atún



Tortilla de patatas

Hummus con zanahoria

Tortilla francesa ó de jamón/ atún/queso  
Crepe con jamón y queso ó relleno con fruta. Ó "mermelada" casera triturando la fruta.



Tenemos que tener claro que, ya en otras ocasiones (mucho más frecuentes de lo que creemos), nuestros pequeños toman productos poco saludables. No se los incluyamos encima en su rutina habitual)