

**PRIMERO DESAYUNA, DESPUÉS ... ¡CÓMETE EL DÍA!**

## LUNES

Leche con/ sin Nesquik

Galletas

Fruta/ Zumo

## MARTES

Yogur

Cereales

Fruta/ Zumo

## MIÉRCOLES

Leche con/ sin Nesquik

Tostada con tomate

Fruta/ Zumo

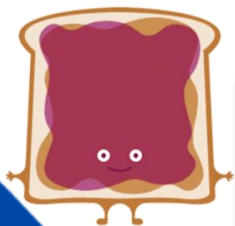


## JUEVES

Leche con/ sin Nesquik

Cereales

Fruta/ Zumo

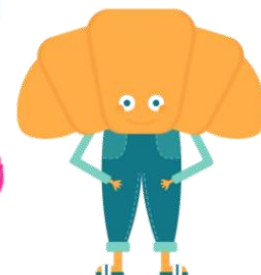


## VIERNES

Leche con/ sin Nesquik

Sándwich de fiambre

Fruta/ Zumo



Nota: Se utilizarán alimentos especiales en aquellos menús que se requieran (alergias, intolerancias).  
Se optará a diferentes tipos de leche (vaca, de soja, semidesnatada, sin lactosa).



# ¿Por qué es importante desayunar?

		Energía (Kcal)	Prot (g)	Líp (g)	AGS (g)	HdeC (g)	Fibra (g)
DESAYUNOS	Lunes	298,87	11,66	2,42	1,02	57,61	4,56
	Martes	250,88	7,98	0,67	0,20	53,24	4,26
	Miércoles	294,59	13,16	1,27	0,46	57,62	4,91
	Jueves	250,88	7,98	0,67	0,20	53,24	4,26
	Viernes	382,53	17,29	6,01	3,25	65,29	6,06



El desayuno aporta la energía y los nutrientes que el organismo necesita para empezar el día después de las largas horas de ayuno transcurridas desde la cena.

Es necesario desayunar todos los días para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual así como equilibrar el aporte de nutrientes a lo largo del día. Desayunando rendirás mucho más, mejorará tu capacidad de atención y estarás más fuertes.

Además, piensa que ciertos nutrientes son aportados mayoritariamente en este momento del día, como por ejemplo, los lácteos. Si no desayunas adecuadamente tu dieta podría ser deficitaria en Calcio, necesario para ayudar a tus huesos a crecer fuertes y tus dientes sanos.

**Una correcta alimentación comienza por un desayuno adecuado.**