

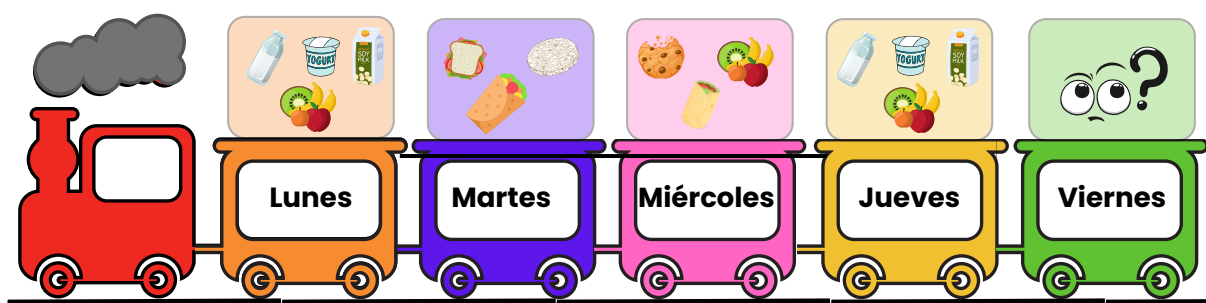
# EL TREN DE LOS DESAYUNOS

El desayuno es una oportunidad para establecer hábitos alimentarios saludables que pueden durar toda la vida.

## Consejos para un desayuno saludable:

- Los cereales integrales proporcionan fibra. Asegúrate de elegir opciones bajas en azúcar y de preferencia con ingredientes naturales.
- Las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales y fibra. Son una excelente manera de agregar sabor y nutrientes al desayuno. Anima a tus hijos a comer una variedad de colores para obtener diferentes nutrientes.
- Opta por aguacate y/o aceite de oliva en una tostada integral o un chorrito de aceite de oliva en una ensalada de frutas puede ser delicioso. Mantequilla podría ser otra opción moderada.
- Mantén a tus hijos bien hidratados. Elige leche semidesnatada o entera, agua o yogures naturales o una alternativa vegetal, en ese caso, que sea sin azúcares añadidos.
- Fomenta la preparación en casa en lugar de comprar alimentos envasados. Bizcochos, galletas, tortitas...
- Evita traer frutos secos a clase, podrían dar alergia a algún compañero/a. En caso de traerlo (informar en clases):
  - En infantil que sea en crema o triturados.
  - En primaria enteros, cremas o triturados.
- Las sobras del día anterior puede ser buena opción: empanadilla, croquetas...

**Proponemos 2 niveles de TREN DE LOS DESAYUNOS para ir pasando a una alimentación saludable, ¿Con cuál empiezas tu?**



# EL TREN DE LOS DESAYUNOS II

## Primaria



### Bocadillos:

- Queso fresco, tomate y aceite de oliva (AOVE) (orégano)
- Queso fresco jamón cocido/pavo o serrano y aguacate o AOVE
- Hummus, atún al natural y rúcula o brotes
- Tomate, jamón serrano y AOVE o aguacate
- Hummus y tomate cherry
- Atún, tomate cherry y AOVE
- Paté de aceitunas y tomate seco.
- Tortilla francesa con o sin verduras.

### Dulces:

- Cereales inflados sin azúcares o repostería casera
- Granolas (mix de cereales) sin azúcares
- Tortita de arroz o maíz.

### Batidos de fruta caseros:

- De plátano: Bebida vegetal (BV) o leche con plátano y cacao
- De fresa: leche, queso fresco y fresas.
- De pera y avena: BV o leche, copos de avena y pera

### Otros

- Frutas de temporada (palitos, gajos o entera)
- Verduras/hortalizas: palitos o entera (zanahoria, tomate cherry, pepino, apio...)
- Hummus variado
- Guacamole
- Sobras de la comida (empanada, croquetas, tortilla patata...)

**¿Y si todos los días añadimos fruta? Sería una opción MARAVILLOSA**

**¿Cuáles son tus favoritas?**

# EL TREN DE LOS DESAYUNOS /

## Primaria



### Bocadillos:

- Queso fresco, tomate rallado y AOVE\* (orégano)
- Jamón cocido o jamón serrano y mantequilla
- Tomate y AOVE o aguacate
- Jamón cocido o jamón serrano, queso y AOVE
- Pechuga de pavo y mantequilla.
- Pechuga de pavo, tomate rallado y AOVE
- Tortilla francesa con o sin verduras.
- Atún, aguacate o AOVE y tomate.
- Paté

### Dulces:

- Cereales sin azúcares (corn flakes, avena, espelta, avena crunchy..)
- Tortita de arroz o maíz con o sin chocolate.
- Galletas o bizcochitos (casero mejor)

### Lácteos o bebida vegetal

- Batidos de frutas: De plátano: Bebida vegetal (BV) o leche con plátano y cacao, De fresa: leche, queso fresco y fresas.
- Yogur natural o griego, brick de leche, quesos,
- Bebida de soja, avena, almendras sin azúcares añadido

### Otros

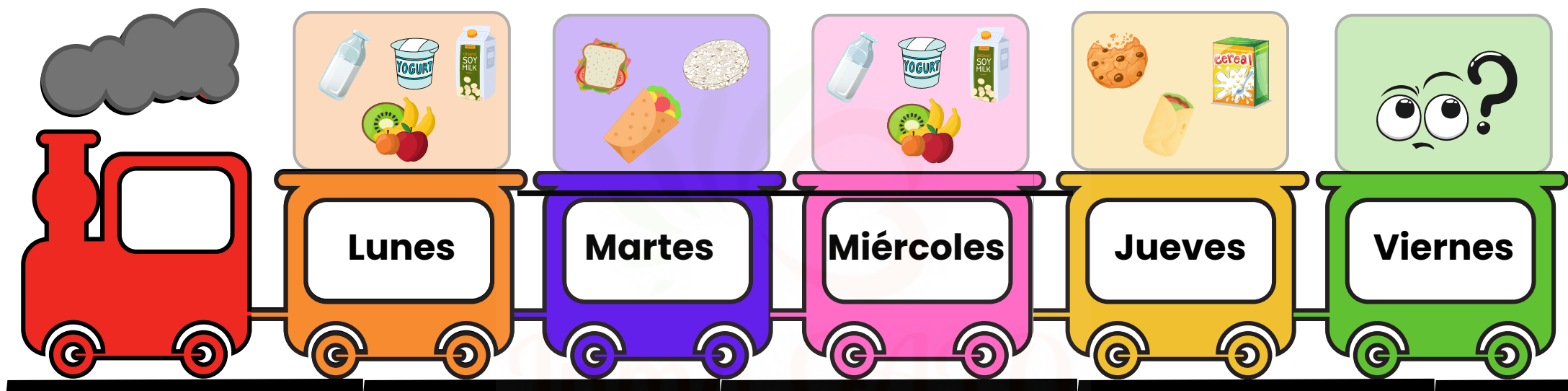
- Frutas de temporada (palitos, gajos o entera)
- Verduras/hortalizas: palitos o entera (zanahoria, tomate cherry, pepino, apio...)
- Frutos secos (crema, entero o triturado)
- Sobras de la comida (empanada, croquetas, tortilla patata...)

**¿Y si todos los días añadimos fruta? Sería una opción MARAVILLOSA**

**¿Cuáles son tus favoritas?**

# EL TREN DE LOS DESAYUNOS II

## Infantil



### Bocadillos:

- Queso fresco, tomate y aceite de oliva (AOVE) (orégano)
- Queso fresco jamón cocido/pavo o serrano y aguacate o AOVE
- Tomate y AOVE o aguacate
- Hummus y tomate cherry
- Atún, tomate cherry y AOVE
- Paté de aceitunas y tomate seco.
- Tortilla francesa con o sin verduras.

### Dulces:

- Cereales inflados sin azúcares o repostería casera
- Tortita de arroz o maíz.

### Batidos de fruta caseros:

- De plátano: Bebida vegetal (BV) o leche con plátano y cacao
- De fresa: leche, queso fresco y fresas.
- De pera y avena: BV o leche, copos de avena y pera

### Otros

- Frutas de temporada en palitos, gajos o cortados a la mitad (uvas)
- Verduras/hortalizas: palitos o cortados a la mitad (zanahoria, tomate cherry...)
- Hummus variado
- Guacamole
- Sobras de la comida (empanada, croquetas, tortilla patata...)

**¿Y si todos los días añadimos fruta? Sería una opción MARAVILLOSA**  
**¿Cuáles son tus favoritas?**

# EL TREN DE LOS DESAYUNOS /

## Infantil



### Bocadillos:

- Queso fresco, tomate rallado y AOVE\* (orégano)
- Jamón cocido y mantequilla
- Tomate y AOVE o aguacate
- Jamón cocido, queso y AOVE
- Pechuga de pavo y mantequilla.
- Pechuga de pavo, tomate rallado y AOVE
- Tortilla francesa con o sin verduras.

### Dulces:

- Cereales sin azúcares (corn flakes, avena, espelta, avena crunchy..)
- Tortita de arroz o maíz con o sin chocolate.
- Galletas o bizcochitos (casero mejor)

### Lácteos o bebida vegetal

- Batidos de frutas: De plátano: Bebida vegetal (BV) o leche con plátano y cacao, De fresa: leche, queso fresco y fresas.
- Yogur natural o griego, brick de leche, quesos,
- Bebida de soja, avena, almendras sin azúcares añadido

### Otros

- Frutas de temporada en palitos, gajos o cortados a la mitad (uvas)
- Verduras/hortalizas: palitos o cortados a la mitad (zanahoria, tomate cherry...)
- Sobras de la comida (empanada, croquetas, tortilla patata...)

**¿Y si todos los días añadimos fruta? Sería una opción MARAVILLOSA**

**¿Cuáles son tus favoritas?**