

CRA SANTA BÁRBARA - OLLEROS DE SABERO

2.022 - 2.023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LÁCTEOS  ALGUNAS IDEAS: <ul style="list-style-type: none"> • Botellita de leche entera • Yogur natural (Sin azúcar) • Tupper con queso <p>* Evitar batidos de chocolate de brik *Ideal acompañarlo con un poco de FRUTA</p> 	CEREALES  ALGUNAS IDEAS: <ul style="list-style-type: none"> • Galletas caseras de avena • Cereales • Tortitas de arroz/maíz • Picos integrales <p>* Intentar que sean alimentos <u>sin azúcar</u> y lo más naturales posible *Ideal acompañarlo con un poco de FRUTA</p> <p>*NO TRAER BOLLERÍA INDUSTRIAL</p> 	FRUTA  <ul style="list-style-type: none"> • Tupper con frutas lavadas y cortadas <i>si fuera necesario</i>  <p>*Evitar zumos de frutas de brik</p>	SANDWICH O BOCADILLO  ALGUNAS IDEAS: <ul style="list-style-type: none"> • De patés vegetales (hummus) • De queso • De jamón <p>*Ideal acompañarlo con un poco de FRUTA *Lo mejor y más sano es que sean panes integrales</p> 	LIBRE, siempre <p>que sea una merienda saludable</p> 

Qué llevar al cole cuando toca...

Lácteos

- botellita de leche entera
- yogur natural
- bocadillo o sandwich de queso
- tupper de queso con uvas y/o frutos secos

Fruta

- fruta entera y fresca
- o un tupper de fruta cortada

Zumo

- batido casero de frutas por ejemplo plátano, pera, manzana y cacao puro (sin azúcar)

Dulces Galletas Bollería

- galletas caseras de plátano y avena
- picos integrales
- onza de chocolate (más del 75% de cacao)
- frutos secos

Sandwich o bocadillo (pan integral)

- de patés vegetales (hummus)
- de queso fresco con salmón
- de tortilla
- de crema de cacahuete sin azúcar
- de pimientos
- de pechuga de pollo

@midietacojea
midietacojea.com



DESAYUNOS PARA VOLVER AL COLE DE FORMA SALUDABLE

1. Poner un yogur natural y sin azucarar, añadirle fruta cortada, frutos secos, semillas o fruta desecada.
2. Tomar zumos no es equiparable a consumir una pieza de fruta. Intenta priorizar la fruta entera fresca. Para "beber" fruta, la mejor opción sería hacer un batido de fruta conservando toda la pulpa.
3. Los huevos, un gran aliado. Unos huevos revueltos o una tortilla son un desayuno diferente y saludable. Se puede acompañar con tomate a rodajas o verdura asada.
4. Cambiar el pan blanco o la bollería por una tostada de pan integral (de verdad) es el paso más sencillo para empezar a mejorar el desayuno familiar.
5. ¿Galletas? Mejor caseras. Podemos hacer galletas caseras saludables mezclando copos de avena con plátano machacado, formar las galletas y cocer.
6. "No tengo tiempo".

El bol no es solo para leche y cereales

Deja de lado los zumos

Tostadas sí, pero de verdad

Cosas que podemos dejar listas la noche anterior:

- Púdines de chia o porridge de avena con trozos de fruta, cacao, frutos secos, semillas...
- Batidos de fruta
- * Incluir naranja, mandarina o limón para que no se oxiden.

Alto Sánchez
www.midietacojea.com