

DESAYUNAR ES ALGO  
MÁS QUE TOMAR UN  
VASO DE LECHE ...

PRIMERO DESAYUNA  
Y DESPUÉS...  
¡ CÓMETE EL DÍA !

*mediterránea*

*mediterránea*

# DESAYUNOS SALUDABLES



# DESAYUNA TODOS LOS DÍAS

DESAYUNANDO RENDIRÁS MÁS,  
MEJORARÁS TU CAPACIDAD DE  
ATENCIÓN Y ESTARÁS MÁS FUERTE



## TODOS LOS DÍAS SE SERVIRÁ

Fruta o zumo

Leche con cacao o yogur

Lunes : Cereales de desayuno

Martes : Tostadas ( pan natural) con  
aceite de oliva

Miércoles : Cereales de desayuno

Jueves : Tostadas ( pan natural) con  
mantequilla y mermelada

Viernes : Bizcocho casero o Churros

\* Opción de galleta todos los días

\*\*yogurt en dietas blandas o esporádicamente