

# ALMUERZOS

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

### LUNES

Fruta de temporada  
+  
Cereales

- Pan integral (rebanada, tipo crackers, pan tostado, palitos de pan, pan tipo alemán...)
- Tortitas de maíz, arroz...
- Galletas caseras (sin azúcar)
- Mix de copos de cereales o inflados
- Barritas de cereales caseras

### MARTES

Fruta de temporada  
+  
Frutos secos

- Frutos secos al natural o tostados. Se pueden mezclar con frutas desecadas o deshidratadas.

\* No ofrecer frutos secos enteros a menores de 5 años, siempre troceados o en crema.

### MIÉRCOLES

Fruta de temporada  
+  
Bocadillo

- Aceite y tomate
- Humus
- Crema de frutos secos con láminas de fruta fresca
- Crema de avellanas, cacao y dátiles
- Plátano con canela
- Sardinillas en aceite
- Queso fresco con higos u otras frutas
- Patés vegetales (pimiento, aceituna, berenjena...)
- Aguacate, solo o con tomate, queso, pimientos...
- Tortillas variadas (bien cuajadas)

### JUEVES

Fruta de temporada  
+  
Vegetales

- Crudites o palitos de verduras (zanahoria, pepino, calabacín, pimiento...)
- Tomates cherry
- Aguacate
- Encurtidos
- Boniato asado
- Guisantes

### VIERNES

Fruta de temporada  
+  
Lácteo

- Yogur natural sin azúcar
- Requesón
- Queso
- Kefir
- Leche entera
- Bebidas vegetales \*

\* Aunque no son un sustituto de la leche nutricionalmente hablando, los podemos incluir en este apartado, sobre todo en familias que no consuman lácteos de forma habitual.

**EVITAR:** zumos de fruta, purés de fruta comerciales, bollería, cereales azucarados, galletas, pan de molde, cremas de cacao, frutos secos fritos, embutidos, lácteos azucarados (también los yogures de sabores/trozos), batidos comerciales, ...

### OTROS CONSEJOS:

Utilizar envases reutilizables. Consumir alimentos ecológicos, locales y de temporada.



CPAEN  
NNPEK  
EKOLOGIKOAK

