

# Carta de desayunos y meriendas

## PARA BEBER

Leche: entera, desnatada o sin lactosa.

- ✓ Con cacao
- ✓ Copos de avena o maíz
- ✓ Café descafeinado
- ✓ Eko

Bebidas vegetales:

- ✓ Avena
- ✓ Arroz
- ✓ Almendras

Zumo de frutas:

- ✓ Piña
- ✓ Naranja
- ✓ Manzana
- ✓ Melocotón y uva

Infusiones:

- ✓ Manzanilla con anís
- ✓ Té verde o negro
- ✓ Poleo menta
- ✓ Hinojo
- ✓ Tila



## PARA ACOMPAÑAR

Magdalenas con o sin azúcar.

Galletas con o sin azúcar.

Biscochitos.

Croissant.

Sándwich mixto.

Fruta de temporada.

Yogurt natural.

Pan tostado:

- ✓ Mantequilla y mermelada
- ✓ Aceite y sal
- ✓ Miel