

# MENÚ MERIENDAS



LUNES

*Leche o zumo*  
*Bocadillo de embutido*  
*(york, chorizo, salchichón, etc)*

MARTES

*Leche o zumo*  
*Sándwich de embutido*  
*(york, queso, chorizo, salchichón...)*

MIÉRCOLES

*Leche o zumo*  
*Pan con Nocilla o*  
*chocolate*

JUEVES

*Leche o zumo*  
*Sándwich de quesitos o*  
*Philadelfia*

VIERNES

*Fruta natural*  
*Leche y bollo*





## Preparemos una merienda saludable...

Los expertos en nutrición siempre nos recuerdan la importancia de adquirir unos hábitos adecuados a la hora de comer que garanticen una correcta alimentación en la infancia.

Una de las claves es repartir los nutrientes y las calorías en las cinco comidas que deben hacerse en el día: desayuno, media mañana, mediodía, merienda y cena. De ellas, la merienda, aunque no sea una de las tres principales, es **fundamental para nuestro crecimiento y el buen funcionamiento físico e intelectual.**

