Desayunos saludables

El desayuno debe ser la comida más importante del día

Un desayuno equilibrado y saludable es aquel que presenta variedad en alimentos nutritivos, así favoreceremos que los niños tengan más energía y más fuerza para desarrollar las actividades de la mañana.

El aporte energético del desayuno es de gran importancia, ya que facilitará alcanzar un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual.

Por eso, ofrecemos diversos nutrientes en los desayunos del colegio:

- **Lácteos y proteínas:** leche, yogur, queso, pavo.
- **Hidratos de carbono**: pan, cereales, galletas.
- **Grasas**: aceite de oliva virgen extra, aguacate, mantequilla.
- **Vegetales:** frutas frescas de temporada, zumo natural de naranja recién exprimido.
- **Otros:** Mermeladas, etc.

Si desde el principio se acostumbran a desayunar bien, su organismo se habituará a esta costumbre, y les exigirá un buen desayuno todos los días, sintiéndose satisfechos.

Además, de esta manera estaremos previniendo lo que actualmente es una preocupación mundial de los expertos de alimentación: las enfermedades en la edad adulta relacionadas con malos hábitos alimenticios, obesidad y colesterol.

Consulta el desayuno de tus hijos

- Desayuno general
- Desayuno sin gluten
- Desayuno sin lácteos
- Desayuno sin frutos de cáscara
- Desayuno bajo en colesterol
- Desayuno Ed. Infantil

GSD educación

DESAYUNO GENERAL

Desayuno saludable

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Tostada de pan blanco/integral o Cereales	Tostada de pan blanco/integral o Cereales	Tostada de pan integral o Cereales	Tostada de pan blanco/integral o Cereales	Bollería: magdalenas (reina o valenciana), galletas o cereales
Aceite/sal/tomate o Aguacate (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Queso/pavo o Mermelada (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Mantequilla/ mermelada (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Aguacate (A elegir)	Tostada de pan blanco/integral Aceite/sal/tomate o Queso/pavo (A elegir)
Leche sola o con cacao soluble (A elegir)	Leche sola o con cacao soluble o Yogur natural (A elegir)	Leche sola o con cacao soluble (A elegir)	Leche sola o con cacao soluble o Yogur griego (A elegir)	Leche sola o con cacao soluble (A elegir)
Fruta fresca*	Fruta fresca o Macedonia de frutas frescas	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*

***Estará a disposición de los alumnos que lo soliciten zumo de fruta natural exprimido.**

GSD educación

DESAYUNO SIN GLUTEN

Desayuno saludable

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pan sin gluten o Cereales sin gluten	Pan sin gluten o Cereales sin gluten	Pan sin gluten o Cereales sin gluten	Pan sin gluten o Cereales sin gluten	Muffins - magdalenas con o sin chocolate sin gluten/ galletas con o sin chocolate, sin gluten/cereales Sin gluten
Aceite/sal/tomate o Aguacate (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Queso/pavo o Mermelada (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Mantequilla/ mermelada (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Aguacate (A elegir)	Tostada de pan sin gluten Aceite/sal/tomate o Queso/pavo (A elegir)
Leche sola o con cacao soluble (A elegir)	Leche sola o con cacao soluble o Yogur natural (A elegir)	Leche sola o con cacao soluble (A elegir)	Leche sola o con cacao soluble (A elegir) o Yogur griego	Leche sola o con cacao soluble (A elegir)
Fruta fresca*	Fruta fresca o macedonia de frutas frescas	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*

***Estará a disposición de los alumnos que lo soliciten zumo de fruta natural exprimido.**

GSD educación

DESAYUNO SIN LÁCTEOS

Desayuno saludable

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Tostada de pan blanco o Cereales sin lácteos	Tostada de pan blanco o Cereales sin lácteos	Tostada de pan blanco o Cereales sin lácteos	Tostada de pan blanco o Cereales sin lácteos	Galletas con o sin chocolate sin lácteos/ cereales sin lácteos
Aceite/sal/tomate o Aguacate (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Pavo o Mermelada (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Mermelada (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Aguacate (A elegir)	Tostada de pan blanco Aceite/sal/tomate o Pavo (A elegir)
Bebida vegetal sola o con cacao soluble (A elegir)	Bebida vegetal sola/ cacao soluble (A elegir) o Yogur de soja	Bebida vegetal sola o con cacao soluble (A elegir)	Bebida vegetal sola/ cacao soluble (A elegir) o Yogur de soja	Bebida vegetal sola o con cacao soluble (A elegir)
Fruta fresca*	Fruta fresca o macedonia de frutas frescas	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*

***Estará a disposición de los alumnos que lo soliciten zumo de fruta natural exprimido.**

GSD educación

DESAYUNO SIN FRUTOS DE CÁSCARA

Desayuno saludable

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Tostada de pan blanco o Cereales sin frutos de cáscara	Tostada de pan blanco o Cereales sin frutos de cáscara	Tostada de pan blanco o Cereales sin frutos de cáscara	Tostada de pan blanco o Cereales sin frutos de cáscara	Galletas sin frutos de cáscara/cereales sin frutos de cáscara
Aceite/sal/tomate o Aguacate (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Queso/pavo o Mermelada (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Mantequilla/ mermelada (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Aguacate (A elegir)	Tostada de pan blanco/integral Aceite/sal/tomate o Queso/pavo (A elegir)
Leche sola o con cacao soluble (A elegir)	Leche sola o con cacao soluble o Yogur natural (A elegir)	Leche sola o con cacao soluble (A elegir)	Leche sola o con cacao soluble o Yogur griego (A elegir)	Leche sola o con cacao soluble (A elegir)
Fruta fresca*	Fruta fresca o macedonia de frutas frescas	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*

***Estará a disposición de los alumnos que lo soliciten zumo de fruta natural exprimido.**

GSD educación

DESAYUNO BAJO EN COLESTEROL

Desayuno saludable

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Tostada de pan blanco/integral Cereales tipo corn flakes o Galletas tipo María sin alérgenos	Tostada de pan blanco/integral Cereales tipo corn flakes o Galletas tipo María sin alérgenos	Tostada de pan blanco/integral Cereales tipo corn flakes o Galletas tipo María sin alérgenos	Tostada de pan blanco/integral Cereales tipo corn flakes o Galletas tipo María sin alérgenos	Galletas tipo María sin alérgenos Cereales tipo corn flakes
Aceite/sal/tomate o Aguacate (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Pavo o Mermelada (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Mermelada (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Aguacate (A elegir)	Tostada de pan Aceite/sal/tomate o Pavo (A elegir)
Leche desnatada sola o con cacao soluble (A elegir)	Leche desnatada sola o con cacao solúble o Yogur desnatado (A elegir)	Leche desnatada sola o con cacao soluble (A elegir)	Leche desnatada sola o con cacao solúble o Yogur desnatado (A elegir)	Leche desnatada sola o con cacao soluble (A elegir)
Fruta fresca*	Fruta fresca o Macedonia de frutas frescas	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*

! ***Estará a disposición de los alumnos que los soliciten zumo de fruta natural exprimido.**

GSD educación

DESAYUNO ED. INFANTIL

Desayuno saludable

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Tostada de pan blanco o Cereales	Tostada de pan blanco o Cereales	Tostada de pan blanco o Cereales	Tostada de pan blanco o Cereales	Bollería: magdalenas (reina o valenciana), galletas o cereales (A elegir)
Aceite/sal/tomate o Aguacate (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Queso/pavo o Mermelada (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Mantequilla/ mermelada (A elegir)	Aceite/sal/tomate o Aguacate (A elegir)	Tostada de pan blanco Aceite/sal/tomate o Queso/pavo (A elegir)
Leche sola o con cacao soluble (A elegir)	Leche sola o con cacao soluble o Yogur natural (A elegir)	Leche sola o con cacao soluble (A elegir)	Leche sola o con cacao soluble o Yogur griego (A elegir)	Leche sola o con cacao soluble (A elegir)
Fruta fresca*	Fruta fresca o Macedonia de frutas frescas	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*

*Estará a disposición de los alumnos que los soliciten zumo de fruta natural exprimido.