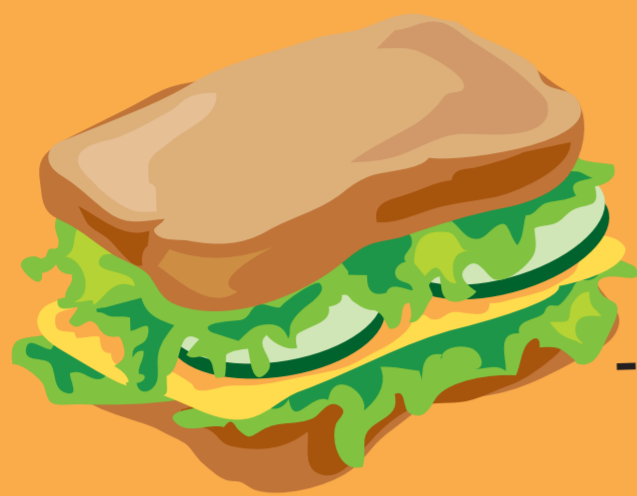


Meriendas SALUDABLES

Para comer en el cole o en casa



Sándwiches:

Podés prepararlos con pan integral, queso, verduras, huevo, carnes sin grasa ni piel, aceitunas.



Frutas:

- Frutas enteras de estación
- Ensalada de frutas
- Pinchos de frutas

Otras opciones: frutas picadas con cereales sin azúcar



Lácteos:

- Yogur con frutas o cereales
- Leche espesada con fécula de maíz
- Licuado de frutas con leche

Otras opciones: flancitos, postrecitos de leche, leche chocolatada



Otras opciones:

- Galletitas de granola o semillas
- Porción de bizcochuelo
- Bolsitas de semillas, cereales, tutucas, maní, pochoclo sin azúcar ni sal

Para beber, te recomendamos:



● Agua potable

- Limonada natural
- Jugos de compotas
- Jugo de frutas exprimidas



 [ecnt.cordoba](https://www.facebook.com/ecnt.cordoba)  [ECNTCordoba](https://twitter.com/ECNTCordoba)

Dirección General de Enfermedades Crónicas | Subdirección de Promoción Social y de la Salud

Maestro López s/n, Pabellón Eva Perón, Complejo Pablo Pizzurno - Córdoba

www.cba.gov.ar/dec - Email: promocion.ecnt@gmail.com | subdireccionsalud.edu.cba@gmail.com

Ministerio de
EDUCACIÓN

Ministerio de
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA



**ENTRE
TODOS**