



# RECREO SALUDABLE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bocadillo Ración de fruta	Tortitas Ración de fruta	Bocadillo Yogur con fruta picada o rallada	Bocadillo Ración de fruta pelada o picada	Dulce casero Ración de fruta

## NOTAS

- La ración de fruta es, aproximadamente, lo que cabe en la cuenca de la mano del niño/niña.
- El tamaño del bocadillo dependerá de la actividad o apetito.
- Varía la fruta según la temporada, si está madura les gustará más.
- Para que la fruta picada no se oxide, puedes ponerle unas gotas de limón.



# RECREO SALUDABLE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bocadillo Ración de fruta	Tortitas Ración de fruta	Bocadillo Yogur con fruta picada o rallada	Bocadillo Ración de fruta pelada o picada	Dulce casero Ración de fruta

## NOTAS

- La ración de fruta es, aproximadamente, lo que cabe en la cuenca de la mano del niño/niña.
- El tamaño del bocadillo dependerá de la actividad o apetito.
- Varía la fruta según la temporada, si está madura les gustará más.
- Para que la fruta picada no se oxide, puedes ponerle unas gotas de limón.



# RECREO SALUDABLE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bocadillo Ración de fruta	Tortitas Ración de fruta	Bocadillo Yogur con fruta picada o rallada	Bocadillo Ración de fruta pelada o picada	Dulce casero Ración de fruta

## NOTAS

- La ración de fruta es, aproximadamente, lo que cabe en la cuenca de la mano del niño/niña.
- El tamaño del bocadillo dependerá de la actividad o apetito.
- Varía la fruta según la temporada, si está madura les gustará más.
- Para que la fruta picada no se oxide, puedes ponerle unas gotas de limón.



# RECREO SALUDABLE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bocadillo Ración de fruta	Tortitas Ración de fruta	Bocadillo Yogur con fruta picada o rallada	Bocadillo Ración de fruta pelada o picada	Dulce casero Ración de fruta

## NOTAS

- La ración de fruta es, aproximadamente, lo que cabe en la cuenca de la mano del niño/niña.
- El tamaño del bocadillo dependerá de la actividad o apetito.
- Varía la fruta según la temporada, si está madura les gustará más.
- Para que la fruta picada no se oxide, puedes ponerle unas gotas de limón.

