



SÚPER BOCADILLOS

A continuación, encontrará una lista con opciones de bocadillos saludables. Pruebe una de estas opciones o invente con su hijo/a una combinación propia. Dibujar el bocadillo o tomarle una fotografía y entregárselo al docente antes de la primera semana de junio.

Plátano con mantequilla de frutos secos	Zanahorias y hummus
Naranja y palitos de queso	Vegetales y aderezo
Galletas saladas integrales y hummus	Pan integral y mantequilla de frutos secos
Manzana y yogur	Galletas saladas integrales y queso
Huevo duro	Galletas saladas integrales y atún
Apio y mantequilla de frutos secos	Papas horneadas y salsa
Batido de fruta o yogur	Palomitas de maíz naturales
Cheerios solos	Fruta entera
Garbanzos	Pasas
Puré de manzana	Frutos secos

Nombre del niño: _____ Firma del cuidador: _____