

## ALMUERZOS SALUDABLES Y SOSTENIBLES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Si energía quieres tener, mucha FRUTA debes comer.</p> <p>(Se aconseja siempre la fruta entera)</p>	<p>Un BOCATA original traerás y muy fuerte te pondrás.</p> <p>Ideas y propuestas saludables:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Queso y tomate</li> <li>- Atún y tomate</li> <li>- Tortilla o huevo revuelto</li> <li>- Jamón, tomate y queso</li> <li>- Huevo cocido, lechuga y tomate</li> </ul>	<p>Si energía quieres tener, mucha FRUTA debes comer.</p> <p>(Se aconseja siempre la fruta entera)</p>	<p>Si huesos fuertes quieres tener, QUESO, LECHE Y YOGURES te harán crecer.</p> <p>(Se aconseja leche sola y yogures naturales mezclados con fruta natural)</p>	<p>Elige el almuerzo que más te gusta y ya verás cómo disfrutas.</p> <p>Ideas y propuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Panecillo con queso</li> <li>- Bollería y galletas caseras</li> <li>- Palitos de zanahoria, pepino, tomatitos con humus, guacamole, queso</li> <li>- Tostada con aguacate, tomate y jamón</li> <li>- Picos con jamón o lomo</li> </ul>

### **Recomendaciones saludables:**

- ✓ Elige **fruta** fresca y de temporada.
- ✓ **Galletas:** Leer los ingredientes de los productos y descartar aquellos a los que se les añaden conservantes y colorantes artificiales, así como azúcares, aceites y harinas refinadas. Elegir opciones naturales realizadas artesanalmente o en casa.
- ✓ Elige **panes** artesanos y elaborados con ingredientes naturales.
- ✓ Elegir **embutidos** y **quesos** naturales y bajas en grasas.

### **Recomendaciones sostenibles:**

- ✓ Botellas de agua reutilizables.
- ✓ Utilizar merenderas.
- ✓ Envolver el almuerzo en papel. Por ejemplo, reutilizar el papel de las bolsas de pan...
- ✓ Evitar productos sobre empaquetados y embolados individualmente.
- ✓ Elegir productos a granel.
- ✓ **1º REDUCE, 2º REUTILIZA Y 3º RECICLA.**