

**Pliego de Comidas Saludables**

Sugerencias:

- Frutas (ya lavadas)
- Potes, con tapa y elaboradas en el día, de ensalada de frutas **sin azúcar.**
- Turrone
- Barra de cereales
- Alfajores de maicena.
- Porción de bizcochuelos o torta de avena.
- Sándwiches de jamón (no paleta) y queso **sin mayonesa, ni crema ni manteca.**
- Jugos de frutas envasados y naturales.
- Yogures firmes y bebibles.
- Galletitas dulces empaquetadas, de avena o integral, primeras marcas.
- Galletitas saladas y de salvado, primeras marcas.
- Fraccionados de tutucas, copos de maíz, almohaditas de avena, mix de granola, pochoclos, maní, cereales y frutas secas en general.
- Empanadas o tartas de verduras o jamón y queso, no carne ni pollo.
- Licuados de frutas.
- Aguas minerales.
- Gaseosas, que existan light o zeros.
- Bebidas isotónicas, sólo para adultos ya que no son recomendadas para niños.
- Prohibida la venta de bebidas energizantes.
- Los chocolates deberán estar refrigerados.