

DESAYUNO SALUDABLE

GALLETAS DE ARROZ CON INFUSIÓN

2 GALLETAS DE ARROZ
QUESO CREMA
MERMELODA LIGHT
UNA INFUSIÓN
(CAFÉ, TÉ O MATE COCIDO)
6 FRUTOS SECOS



AR25NNM00071 | Junio 2025

Material meramente informativo y educativo, con el objetivo de crear concientización. No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.

DESAYUNO SALUDABLE

TOSTADO CON MATE

1 PAN TIPO PITA CON SEMILLAS
1 RODAJA DE QUESO PORT SALUT
1 TOMATE
RÚCULA



AR25NNM00071 | Junio 2025

Material meramente informativo y educativo, con el objetivo de crear concientización. No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.

DESAYUNO SALUDABLE

AVOCADO TOAST CON CAFÉ

1 RODAJA DE PAN CON
SEMILLAS

MEDIA PALTA

1 HUEVO

CAFÉ, LECHE



AR25NNM00071 | Junio 2025

Material meramente informativo y educativo, con el objetivo de crear concientización. No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.

DESAYUNO SALUDABLE

PANCAKES CON CAFÉ

2 CLARAS

2 CUCHARADAS DE HARINA
INTEGRAL

2 CUCHARADAS DE AVENA

2 CUCHARADAS DE LECHE

1 BANANA CHICA

2 FETAS DE QUESO EN BARRA

5 ALMENDRAS

AR25NNM00071 | Junio 2025

Material meramente informativo y educativo, con el objetivo de crear concientización. No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.



DESAYUNO SALUDABLE

TAZÓN DE YOGURT CON INFUSIÓN

1 YOGURT

30 GR. DE GRANOLA

UNA FRUTA DE ESTACIÓN O
MEDIA TAZA DE FRUTOS ROJOS

1 CUCHARADA DE SEMILLAS
INFUSIÓN (TÉ)



AR25NNM00071 | Junio 2025

Material meramente informativo y educativo, con el objetivo de crear concientización. No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.