

# SEMÁFORO DE MERENDAS SAUDABLES



**FROITA FRESCA  
CORTADA OU ENTEIRA**



**VEXETAIS NATURAIS:  
CENORIAS, PEMENTOS...**

**AUGA**



**BOCADILLO DE PAN INTEGRAL CON QUEIXO FRESCO,  
VEXETAIS, ACEITE DE OLIVA VIRXE EXTRA...**



**FROITOS SECOS NATURAIS E SEMENTES**



**IOGUR NATURAL,  
REQUEIXO...**

**CHOCOLATE BAIXO EN AZUCRE E CUNHA  
ALTA PORCENTAXE DE CACAO 90%**



**PASTEIS CASEIROS  
SEN AZUCRE  
(DE PLÁTANO,  
DÁTILES...) CEREAIS  
INTEGRAIS  
SEN AZUCRE**

**CHOCOLATE AZUCRADO CUNHA  
PORCENTAXE MEDIA DE CACAO**



**GALLETAS CASEIRAS AZUCRADAS**



**PASTEIS CASEIROS  
AZUCRADOS**



**TORTIÑAS DE ARROZ OU  
SIMILARES**



**FROITOS SECOS FRITIDOS**



**FROITA ENLATADA**



**IOGURES DE SABORES**



**BATIDOS NATURAIS  
AZUCRADOS**



**ZUMES NATURAIS**



**BOCADILLOS DE PAN BRANCO**

**CEREAIS AZUCRADOS**



**PAN DE MOLDE ENVASADO**



**REFRESCOS AZUCRADOS**



**ALIMENTOS CON ACEITES  
REFINADOS: PALMEIRAS,  
MADALENAS, GALLETAS...**



**LÁCTEOS  
AZUCRADOS**



**ALIMENTOS CON  
FARIÑAS REFINADAS:  
PAN BRANCO, PASTEIS...**



**FLOCOS DE MILLO,  
GUSANITOS CON  
ACEITES REFINADOS**



**MARMELADAS INDUSTRIAIS**



**ZUMES ENVASADOS**



**LAMBETADAS**



**EMBUTIDOS PROCESADOS  
CHOCOLATINAS E  
SIMILARES**



**CHOCOLATE CUNHA  
BAIXA PORCENTAXE DE  
CACAO E MOITO AZUCRE**

