



CALENDARIO DE MERENDAS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
LIBRE (alimentos sans)	FROITA	BOCATA	FROITA	LÁCTEO (iogur, queixo, queixiños, etc.)
?				
...E PARA BEBER, AUGA TODOS OS DÍAS				

Lembrete que este calendario é **orientativo**. O importante é que **o que traian para merendar sexa saudable** e evitar alimentos non recomendados (dónuts, cruasáns, patacas fritas, galletas con exceso de azucre...).