

### Ejemplo de merienda al salir del colegio

---

<b>lácteo + cereales + fruta</b>	
<b>Opción A</b>	Yogur líquido + bocadillo de queso + plátano pequeño
<b>Opción B</b>	Leche (envase individual) + pan con chocolate + mandarina
<b>Opción C</b>	Batido de leche y cacao + barrita de cereales + fresas
<b>Opción D</b>	Yogur + bocadillo de jamón + ciruela
<b>Opción E</b>	Leche (envase individual) + galletas de arroz y chocolate + cerezas