

# Menú Almuerzo

(Etiqueta tu tupper con la fecha y el nombre)

**Lunes:** pieza de fruta + cereales  
(barritas, bizcocho, galletas...)

**Martes:** pieza de fruta + lacteos  
(yogurt, bebible, queso....)

**Miercoles:** frutas y hortalizas

**Jueves:** ¡¡¡ dia libre !!!

**Vienes:** bocadillo + zumo

## ¿ Qué meto en mi mochila ?

- Crema solar y gorra
- Mascarilla de repuesto
- Mis tupper de comida (etiquetado)
- Ropa de cambio
- Botella de agua (etiquetada)

\* Recordad: venir con ropa comoda y ensuciable