

Exemple de berenar en sortir de l'escola

lacti + cereals + fruita	
Opció A	Iogurt líquid + entrepà de formatge + plàtan petit
Opció B	Llet (envàs individual) + pa amb xocolata + mandarina
Opció C	Batut de llet i cacau + barreta de cereals + maduixes
Opció D	Iogurt + entrepà de pernil + pruna
Opció E	Llet (envàs individual) + galetes d'arròs i xocolata + cireres