



Deutsche Schule La Paz
Colegio Alemán "Mariscal Braun"

ALGUNAS IDEAS PARA LA MERIENDA

FRUTAS

SANDIA – PLATANO – MELON – MANGO – UVA – FRUTILLA – MANDARINA – NARANJA – TUNA – MANZANA – DURAZNO – PACAY – PERA – HIGOS – PIÑA....

Ensalada de frutas

Compota de fruta

Fruta seca (pasas, plátanos, durazno, manzana, etc.)

VERDURAS

PALTA – PIMENTON – ZANAHORIA – PEPINO – APIO – TOMATE – ACEITUNAS – ZUCCHINI – BROCOLI...

Ensaladas mixtas con queso, jamón, pasas, choclitos, etc. + aderezos aparte.

Ensalada de verduras con quinua (fría) + aderezo aparte

Ensalada de verduras con fideo (fría) + aderezo aparte

SANDWICH

(Utilizando variedad de panes integrales y/o de semillas) de:

Queso, diferentes variedades

Carne fría o jamones de pollo o pavo

Palta

Atún

Mantequilla de maní

Huevo c/ tomate

EXTRAS para los sándwiches:

Rodajas de tomate, pepino, pimentón, zanahoria rallada, zucchini en lonjas delgadas, lechuga. Hojas de espinaca, etc.

Tratar de hacer el sándwich más apetecible utilizando un molde de cortar galletas para darle otra forma

OTRAS IDEAS:

Omelettes con queso/jamón y verduras

Huevo duro (1 entero o de codorniz)

BEBIDAS:

Jugos hechos en casa

Hervidos de semillas: linaza, cebada, etc.

Hervidos de frutas: manzana, durazno, piña, etc.

Jugos de frutas naturales

Mates (fríos)

Tés (fríos)

Agua