



# FIESTAS DE CUMPLEAÑOS MÁS SALUDABLES

(para niños y niñas mayores de 5 años)

## BEBIDAS

- Batidos de fruta
- Batidos de fruta con yogurt natural
- Agua



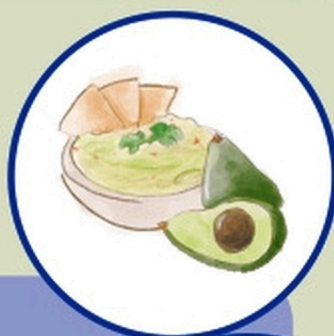
## FRUTA

- Troceada con formas
- En piruleta con cobertura de chocolate y frutos secos troceados (no fritos)
- Vasitos de yogurt con puré de frutas

La bolsita de golosinas no es necesaria, y el recuerdo de una fantástica fiesta siempre es el mejor regalo. Pero si quieres regalar alguna cosa, por ejemplo, se pueden hacer manualidades, regalar una foto de grupo, etc.

## PARA UNTAR

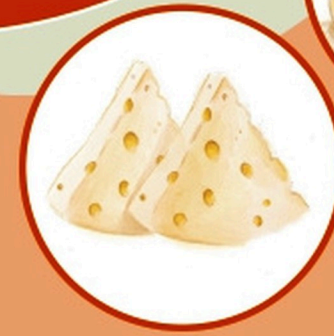
- Hummus
- Guacamole
- Galletas integrales con aceite de oliva (picos)
- Crudités
- Crema de almendra con cacao



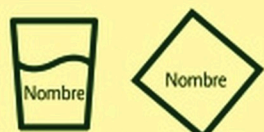
El pastel puede ser al gusto del cumpleañero o cumpleañera

## SALADO

- **Cocas\* y pizzas caseras (con aceite de oliva)**
  - Coca de trempó\*\*
  - Coca de verduras
  - Coca de pimientos
  - Pizza de verduras y pollo
  - Panini de atún/caballa
  - Pizza de pan integral con atún/caballa y verduras
- **Pan integral con...**
  - Aceite y queso
  - Paté de tomate seco y almendras/olivada
  - Crema de cacahuete con plátano y canela/cacao puro
- Tortilla de patata/verduras
- Queso
- Palomitas caseras
- Frutos secos (no fritos)
- Olivas
- Onzas de chocolate >70% de cacao
- Pan de pipas
- **Chips (caseras o con aceite de oliva)**
  - Patata
  - Boniato
  - Remolacha



## SALUDABLES SÍ, PERO TAMBIÉN SOSTENIBLES



Cada niño o niña puede llevar su vaso reutilizable y su servilleta con el nombre



Utiliza manteles reutilizables (de tela o hule)



Habilita contenedores o bolsas de basura de diferentes colores para facilitar el reciclaje



Evita las pajitas de plástico. En el mercado se pueden encontrar reutilizables y biodegradables.



Evita la vajilla de plástico. Usa vajilla reutilizable o biodegradable.

\*masa típica de las Baleares con harina de trigo, aceite de oliva, agua, levadura y sal.  
\*\*ensalada típica de Mallorca hecha con tomate, pimiento verde, cebolla, aceite de oliva virgen, pimentón rojo y sal.

Material elaborado por: