

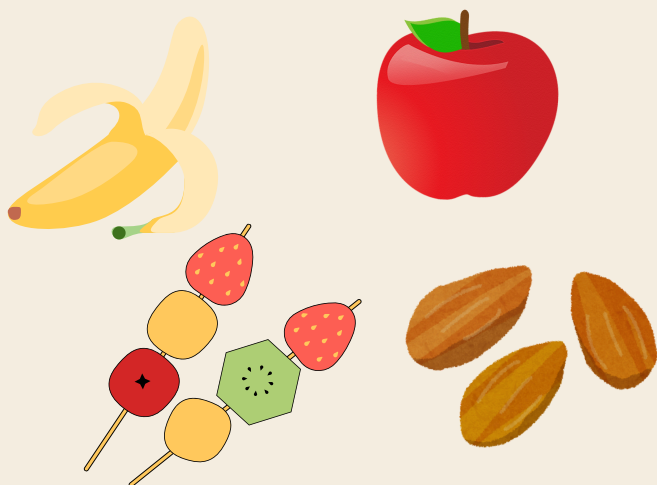
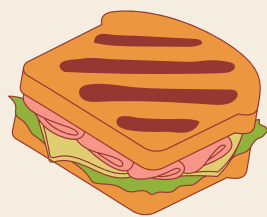


MINUTA

COLACIONES SALUDABLES

LUNES

- YOGHURT LIGHT O CAJA DE LECHE SIN AZÚCAR.
- UNA COMPOTA DE FRUTA.
- UNA BARRA DE CEREAL.
- 1/2 UNIDAD SÁNDWICH A ELECCIÓN.

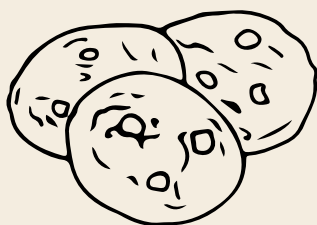
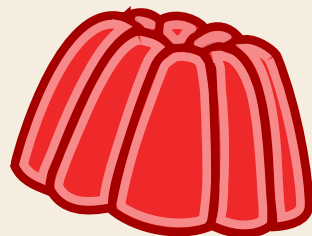
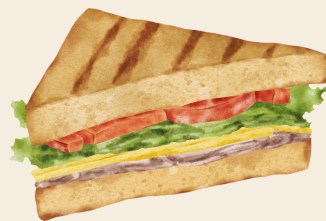


MARTES

- FRUTA DE LA ESTACIÓN.
- PUÑADO DE FRUTOS SECOS.
- TROZO DE QUESO FRESCO DE 3CM.
- BASTONES DE VERDURA. (ZANAHORIA, PEPINO, APIO, ETC)

MIÉRCOLES

- UN JUGO DE FRUTA SIN AZÚCAR.
- ½ UNIDAD DE SÁNDWICH SALADO O DULCE (PALTA, QUESO, MANJAR, MERMELADA, ETC.)
- UNA JALEA SIN AZÚCAR.

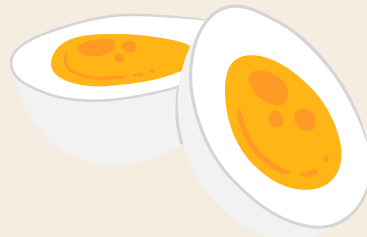


JUEVES

- UNA LECHE SIN AZÚCAR.
- UN YOGHURT LIGHT.
- GALLETAS SALADAS O DULCES (SIN RELLENO DE CREMA O CHIPS DE CHOCOLATE).

VIERNES

- UN JUGO DE FRUTA SIN AZÚCAR.
- MINI ENSALADAS COMO: PALTA CON TOMATE O LECHUGA CON PALMITO, ETC.
- UN HUEVO DURO.



- Colaciones sugeridas para cada día de la semana.
- Aclarar que no es necesario traer todas las colaciones del día. Son sugerencias y se eligen según la realidad de cada niño y familia.
- No olvides que es muy importante consumir agua diariamente.

