

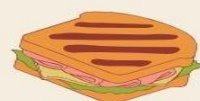
MINUTA COLACIÓN SALUDABLE MES DE SEPTIEMBRE



MINUTA COLACIONES SALUDABLES

LUNES

- YOGHURT LIGHT CON TROZOS DE FRUTA Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS.
- UNA BARRA DE CEREAL.
- 1/2 UNIDAD DE SÁNDWICH DULCE O SALADO.



MARTES

- UNA LECHE SIN AZÚCAR.
- GALLETAS SALADAS O DULCES (SIN RELLENO DE CREMA O CHIPS DE CHOCOLATE).
- 2 REBANADAS DE PAN DE MOLDE CON HUEVO REVUELTO.

MIÉRCOLES

- 1/2 TAZA DE FRUTOS SECOS A ELECCIÓN.
- 1/2 SÁNDWICH DE PAN MARRAQUETA CON QUESILLO O QUESO FRESCO Y PALTA (1CDA)
- UN JUGO SIN SELLO.



JUEVES

- UNA LECHE SIN AZÚCAR.
- PUÑADO DE FRUTOS SECOS.
- TROZO DE QUESO FRESCO.
- BASTONES DE VERDURA. (ZANAHORIA, PEPINO, APIO, ETC.)

VIERNES

- UNA FRUTA DE LA ESTACIÓN.
- GALLETAS INTEGRALES.
- MINI ENSALADAS COMO: PALTA CON TOMATE O LECHUGA CON PALMITO, ETC.
- UN HUEVO DURO.



- *Colaciones sugeridas para cada día de la semana.*
- *No olvides que es muy importante consumir agua diariamente.*

